

Prefaciadores

Dr. Alberto J. M. Rodríguez Blanco

Ms. Cynthia Nara Pereira de Oliveira

Dra. Marta Biagi

O MAPA NÃO
É O TERRITÓRIO



O TERRITÓRIO
É VOCÊ

MARCELLO DE SOUZA



Prefaciadores

Dr. Alberto J. M. Rodríguez Blanco
Ms. Cynthia Nara Pereira de Oliveira
Dra. Marta Biagi

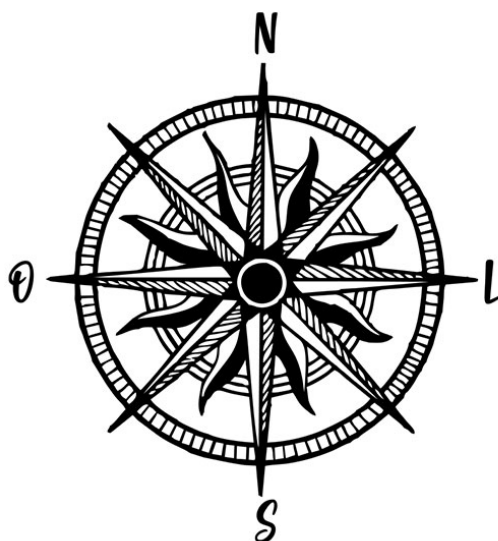
O MAPA NÃO
É O TERRITÓRIO



O TERRITÓRIO
É VOCÊ

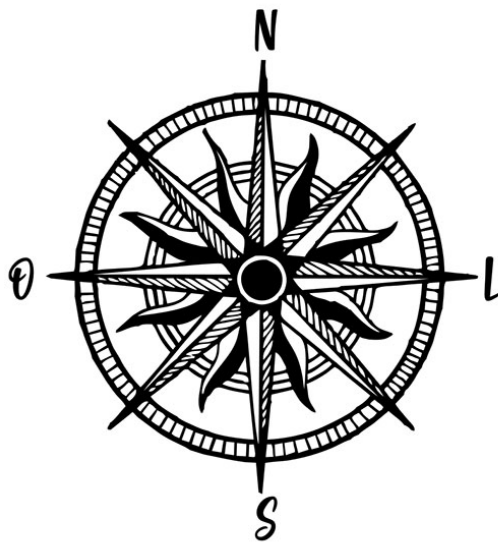
MARCELLO DE SOUZA

O MAPA NÃO
É O TERRITÓRIO



O TERRITÓRIO
É VOCÊ

O MAPA NÃO
É O TERRITÓRIO



O TERRITÓRIO
É VOCÊ

MARCELLO DE SOUZA

Copyright © 2020 Marcello de Souza

Capa Elô Lima

Diagramação Editora sou a Ideia

Revisão Editora sou a Ideia

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) **(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Souza, Marcello de O mapa não é o território, o território é você /Marcello de Souza. – 1. ed. – Campinas, SP : Edição do Autor, 2020. Epub

ISBN 978-65-00-13805-4

1. Autoajuda 2. Autoconhecimento 3. Coaching 4. Psicologia Comportamental 5. Reflexões 6. Relacionamentos 7. Psicologia comportamental I. Título.
20-51835

CDD-150

Índices para catálogo sistemático:

1. Psicologia 150

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Todos os direitos reservados.

✉ CONTATO@MARCELLODESOUZA.COM.BR

@ [@ENCONTRAROSEUMELHOR](#)

f [/ENCONTRAROSEUMELHOR](#)

in [/ENCONTRAROSEUMELHOR](#)



AGRADECIMENTOS

Não foi fácil. Confesso que escrever este livro deveras uma jornada desafiante. Diversos foram os motivos durante esta trajetória para testar minha capacidade de superação. Precisei de bastante dedicação, empenho e esforço, múltiplos momentos de ressignificação, para conseguir finalizar algo tão medido e laborioso.

O mapa não é o território, o território é você, era um tema que eu jamais pensaria escrever alguns anos atrás. No início o projeto era outro, eu já estava com quase metade de um livro inspirador dedicado a abordar o comportamento humano aplicado a liderança e, com ele, todo um novo trabalho customizado de treinamentos e consultorias que representavam mais de 20 anos de dedicação profissional estava sendo criado. Naquele momento, tudo estava se encaixando e com o tempo, as ideias e a criatividade começaram a fluir naturalmente me forçando a seguir por um novo caminho, que cada vez mais, estava sendo traçado por um esforço recompensador para alcançar novos ares em um desafio inigualável, em busca de uma nova proposta de trabalho e de vida.

Eis então de ser surpreendido. Um conjunto de acontecimentos resolveram se dar todos ao mesmo tempo e que me abalaram profundamente, como se eu tivesse perdendo o meu alicerce de uma vida vivida diante daquela que estava em plena construção.

Se não bastasse, talvez pela fragilidade que me encontrava e pelas perdas tão dolorosas, algo a mais começou novamente a bater em minha porta, a tão temida depressão.

Lidar com o trabalho, ter habilidade para atender meus clientes e ao mesmo tempo tentar encontrar forças para não externalizar tudo aquilo que se passava comigo foi algo incrivelmente difícil, que consumia aos poucos todas as minhas energias.

Aquele grande anseio de uma reestruturação pessoal e profissional ficava cada vez mais longe e, conforme a depressão foi se aproximando, mais dificuldades acabaram sendo criadas que me fez querer desistir de vários dos meus sonhos, aliás, não faltaram dias que o que eu realmente queria era “desistir de mim mesmo”. Depressão é algo que realmente é difícil de explicar e que nos domina de maneira tão rápida e simples.

Foram noites e noites em claro, debatendo com meu íntimo, querendo entender tudo que acontecia dentro e fora do meu ser. Houve muitas noites em lágrimas e sozinho suportando esta dor inigualável no peito que, a cada segundo angustiante, parecia aumentar.

Por mais que encontrasse respostas passíveis de explicar tudo o que estava acontecendo, como justificativa passei a reconhecer o quanto tudo aquilo era parte do meu ser e das consequências de cada escolha que fiz na vida, com a certeza que algo não estava fazendo sentido e nada poderia explicar a profundidade desconhecida que se estava internalizando.

Abalado, assustado e desencorajado com as experiências no qual estava vivenciando, resolvi dar um passo decisivo e incomum, mudando a forma de ver tudo que se passava, aceitando aqueles sentimentos como pertencentes a mim mesmo. Comecei a focar exclusivamente na minha história. Vivenciar cada segundo de dor, como se esta fosse a minha única escolha. Cada vez mais distante das pessoas a minha volta, fui me aprofundando nas minhas ideias depressivas, permitindo com que cada uma delas viesse a minha cabeça, sem relutar.

Só, e contido nas minhas próprias reflexões, deixei todos os projetos e foquei em um único, entender e conseguir encontrar uma autoexplicação do que significava tudo aquilo que estava acontecendo.

Como parte desta introspecção passei a escrever sobre meus sentimentos mais profundos, e a cada certeza que tinha em cada linha rascunhada, eu escrevia uma linha a mais duvidando se aquilo estava certo.

Alguns meses à frente, repleto de dor, impossível de se explicar, resolvi então escrever sobre tudo que acontecia comigo e a minha volta – o que pensava quando acordava; o que fazia na hora do almoço; nas tardes solitárias; nos momentos tenebrosos; e assim fui construindo uma espécie de *mapa* de um mundo que eu mesmo criei. Como um diário, com o tempo ele me ajudou a conviver comigo mesmo e me permitir ir sempre um pouco mais além.

Tomei então uma decisão, encerrei todos os contratos e trabalhos que estava envolvido e fui buscar um desafio maior. Lembrei-me do que mais gostava, estudar. Então resolvi iniciar meu doutorado. Foi a decisão mais importante que tomei para me ajudar a sair deste poço depressivo, aliás, foi um divisor de águas para toda a minha vida.

Com o doutorado em curso, tomei uma outra decisão, dar a chance desafiadora de colocar em palavras como eu poderia encontrar sentido para desconstruir este Marcello e permitir nascer um outro Marcello.

Meio confuso por onde começar, me lembrei de uma frase citada por uma pessoa muito especial que eu tive a honra de conhecer. Esta pessoa tão querida também tinha problemas em seu relacionamento e que me doía em vê-la tão infeliz, sem eu perceber que o mesmo que acontecia com ela era o que ocorria comigo. Ela sabendo de toda minha história naquele momento da minha vida e do quanto eu era indignado com o que se passava com a dela, no início de abril de 2017, disse: “*Espero que agora você me entenda!*”

Esta frase ficou marcada na minha cabeça, e por meses e meses lembrava-me dela, como se nela tivesse as perguntas certas que eu deveria fazer naquele momento. E, foi exatamente o que aconteceu. Depois de meses pensando, fundamentalmente essa frase foi à chave mais importante para reagir, me inspirando a estudar, pesquisar e produzir cada capítulo deste livro.

A história para construir este livro segue por uma trajetória de autoconscientização, de um Marcello que precisava partir para outro novo existir e, este se tornou o propósito maior a cada instante dedicado.

Por isso, agradeço a todos que fizeram parte de alguma maneira para que eu conseguisse vencer esses tantos desafios, como também os que me ajudaram a acalmar-me no caminho para a forma que ele foi tomando durante as escritas.

A primeira pessoa que eu tenho que agradecer foi aquela que me encorajou não só a fazer o doutorado como também me orientou qual o curso que faria realmente sentido eu iniciar. Isto aconteceu em dezembro de 2015, dias antes do natal, quando esta pessoa extraordinária chamada Raquel Ribeiro Bouças me incentivou a seguir com esta vontade acadêmica e tomar coragem para assumir este grandioso desafio que é o doutorado. Como notável diretora acadêmica que é, suas palavras me incentivaram não somente a realizar um dos projetos que se tornou um dos mais importantes da minha trajetória, como também me ajudou a perceber que havia dentro de mim muito para tornar o livro uma realidade.

Sem ser injusto com ninguém, algumas pessoas também fizeram a diferença e foram importantes neste período ressignificante de vida. Não que elas se envolveram, mas como bons amigos que são, estiveram de braços abertos para o que for, apoiando-me sempre. Entre eles não posso esquecer da família Vilas Boas, André, Paula, Maria da Graça, Carlos, Thais, Rodrigo e o saudoso Cláudio; da família Fendrich, Adriano, Christiane; da família Sacheto, Fábio, Keila; do querido Ronye Gavioli; dos irmãos Anderson Rezende e Alexandre Rezende; da Carolina Carvalho; da Gláucia Castro e a tão querida Cynthia Nara. Pessoas que são especiais porque fazem questão de simplesmente serem elas mesmas, sem jamais criticar ou julgar, sempre estão na torcida para que as coisas deem certo, do mesmo jeito que sentem felizes por nos ver felizes.

Claro que não posso deixar de agradecer aqueles que me aguentaram, me apoiaram e nunca desistiram ou duvidaram, como minha irmã Andréa, minha sobrinha Pamella e minha mãe, Georgina. E por fim, minhas duas “terapeutas”

que não saíram do meu lado em instante algum, mesmo nos momentos não tão felizes, que são minhas duas gatinhas (literalmente felinas), Mel e Meg.

Além disso, não posso deixar de agradecer a Editora Sou A Ideia por todo apoio literário metacompetente que ofereceu em todo processo final de revisão, diagramação e análise de texto. À Daiane Alves, Editora-chefe e responsável pela Editora, bastante competente, atenciosa e precisa. Ao melhor Designer Gráfico Áthila Pelá, por todo atendimento ágil e pontual.

Agradeço a todos que irão ler este livro, tão como desejo que um dia a pessoa que me disse “*espero que agora você me entenda!*”, também o leia, na expectativa que ao final da leitura, também possa “*agora me entender!*”.

SUMÁRIO

Capa

Folha de Rosto

Créditos

PREFÁCIO

PREFÁCIO

PREFÁCIO

INTRODUÇÃO

CAPÍTULO I – ANTES DOS MAPAS E DOS TERRITÓRIOS

O PRINCÍPIO SISTÊMICO

O PENSAMENTO SISTÊMICO

CAPÍTULO II – OS MAPAS

O PRINCÍPIO DOS MAPAS

A CONSTRUÇÃO DOS MAPAS

A personificação dos mapas

OS MAPAS E OS HÁBITOS

AS MÁSCARAS DOS MAPAS

OS MAPAS FALACIAIS
OS MAPAS E AS SOMBRAS
OS MAPAS

CAPÍTULO III – ENTRE OS MAPAS E OS TERRITÓRIOS

OS SENTIDOS
A EMOÇÃO
OS SENTIMENTOS
MAPAS, TERRITÓRIOS E OS PENSAMENTOS
NEURÔNIOS ESPELHOS
OS MODELOS MENTAIS
COMPORTAMENTO HUMANO
O lado direito e o lado esquerdo

CAPÍTULO IV – OS TERRITÓRIOS

FORMANDO OS TERRITÓRIOS
MEMORIZANDO OS TERRITÓRIOS
Memórias sensoriais
Memória de curto prazo
Memória de trabalho
Memória de longo prazo
O TERRITÓRIO E AS CRENÇAS
OS TERRITÓRIOS E AS ÂNCORAS
OS TERRITÓRIOS

CAPÍTULO V – A CONSCIENTIZAÇÃO TERRITORIAL

A QUESTÃO DA LIBERDADE

CAPÍTULO VI – O TERRITÓRIO É VOCÊ

O TERRITÓRIO É VOCÊ

CAPÍTULO VII – O TERRITÓRIO QUE VALE A PENA SER VIVIDO

O VAZIO TERRITORIAL

OS TERRITÓRIOS E O TEMPO

O TERRITÓRIO QUE VALE A PENA SER VIVIDO

CAPÍTULO VIII – O MAPA NÃO É O TERRITÓRIO, O TERRITÓRIO É VOCÊ

A INFELICIDADE QUE NOS FAZ FELIZ

O MAPA NÃO É O TERRITÓRIO, O TERRITÓRIO É VOCÊ

PRINCIPAIS REFERÊNCIAS E FONTES DE INSPIRAÇÃO

PREFÁCIO

[Espanhol]

Es con profunda emoción y orgullo que recibí una invitación de Marcello de Souza para escribir el prefacio de su libro que está siendo publicado en varios idiomas y en varios formatos.

Me alegré de retomar el contacto con él y mucho más cuando leí el fundamento por el cual escribió este libro tan apropiado – principalmente en este momento en el que estamos pasando como humanidad. El autor escribe sobre cuestiones cotidianas de los hombres y las mujeres, pero mostrando facetas valiosas sobre el sentido de la vida y para animarnos a esperar una vida feliz, que es aspiración eterna de todas las personas.

Confieso que ya desde el título me sorprendió. *El mapa no es el territorio, el territorio es usted*. Y en la lectura fui descubriendo que quien fuera mi alumno del doctorado en psicología social de la Universidad Argentina J.F. Kennedy dialogará en esta obra con numerosos filósofos y científicos y estudiosos del comportamiento humano a partir de lo cual nos invita a movilizarnos y revisar nuestra propia trayectoria de vida.

En el Capítulo 1 y en el Capítulo 2 introduce el tema de los mapas y de los territorios acompañado de algunos conceptos teóricos que estructuraron su pensamiento particularmente el modelo sistémico. En el Capítulo 2 presenta todas las dimensiones de los sentidos, las emociones y los sentimientos en relación a modelos mentales y a los comportamientos humanos. Ya en el Capítulo 3 relaciona el tema de los territorios a las memorias y luego en el Capítulo 4 la

consciencia territorial y la cuestión de la libertad son los temas que nos propone a la reflexión. En los Capítulos 5, 6 y 7 despliega el centro de su pensamiento en relación a los pensadores que lo han guiado en esos capítulos iniciales.

El juego continuo que nos presenta el autor entre las nociones de mapas y territorios nos lleva en los diferentes capítulos a caminar de la mano de los pensadores que él eligió como fundamentos de su obra

Me gustaría elegir algunas de las tantas frases en las que me detuve a leerlas más de una vez porque me despertaron ecos de similares emociones o me conectaron con ideas en las que había reflexionado en otros momentos de mi vida. Porque esa es la actitud de introspección que estimula el libro de Marcello. Como si el autor le dirigiera a cada lector este interrogante: “Qué quieres Marta?”, me diría a mí en este libro.

Entre las frases que me gustaría recordar en este Prefacio, empiezo por la idea de temporalidad, elección de caminos y posibilidades que se abren, se cierran, se bifurcan. En fin, el cambio como experiencia de vida.

“Esse ‘eu’ está sempre em um contínuo processo de reconhecimento, das possibilidades que sempre estarão presentes em forma de experiências vividas e desejadas, que continuamente refletirá em mudanças e na flexibilidade, conceitos que fundamentam a proposta dos *mapas* e dos *territórios*, de que todos nós somos livres, seres existenciais e podemos existir novamente sempre que desejarmos, dentro de um processo evolutivo de crescimento e mudanças contínuas em ininterrupto desenvolvimento pessoal” (p 43)

Todo converge en la desafiante propuesta existencial – escribe Marcello – de que podemos superar nuestros propios límites.

“A liberdade para o ser humano não é escolha, é sim, sua originalidade.”

Y agrega luego:

“Se quisermos insistir na conveniência de uma definição de realidade humana, essa só poderia ser a liberdade. Por isso, este livro também vai tratar sobre os atributos das intenções de nossas ações, bem como das suas consequências defronte ao peso de ser livre e da responsabilidade para se escolher.”

¿Cuántas veces hemos elegido un camino por conveniencia o intereses y por lo tanto limitando nuestra libertad de elección al no considerar la opción de aquello que nos puede dar alegría?

¿Será entonces que somos responsables de nuestras decisiones, por lo tanto de nuestra infelicidad también?

Pero entonces – uno se pregunta – si no existen otros factores que a pesar nuestro intervienen para malograr la meta anhelada. Y la respuesta es afirmativa, claro está.

Y es así que se descubre el tema del dolor y el sufrimiento como dimensiones tan humanas como la alegría y la búsqueda de felicidad.

“Somente os vulneráveis são capazes a viver instante a instante o resalto mais pleno existencial, porque ele faz de cada momento o sentido da própria existência. Vulnerabilidade é a expressão metafórica de tornarmos possível nos ver pelos territórios e para nos apresentarmos ao mundo por inteiro, sem máscaras e sem sombras. Pessoas vulneráveis são pessoas que buscam sua integridade tanto quanto sua autenticidade. Não é algo confortável, tampouco doloroso e não está para os acovardados. É o desafio contra a própria condição humana de se apegar a segurança e se limitar ao próprio mudo. É estar no controle dos mapas. É um estado de permissão. De fazer algo quando não se têm garantias.”

No es el optimismo fácil de lo que Marcello nos habla. Es la certeza de que todo es incierto en la vida. Por eso vivir el presente es la única seguridad que tiene el hombre. Y por lo tanto vivir el hoy como la mejor persona que puedo ser. Porque nadie tiene la certeza de lo que le espera mañana.

Estamos en medio de una situación única en la historia humana – una pandemia a escala planetaria – por lo cual se ha hecho visible una realidad que si bien podíamos anticipar, no tuvimos la voluntad de cambiar lo que hace falta para reparar las heridas que sufrimos como humanidad. Tampoco teníamos consciencia de cuáles riesgos e incertidumbres estaban amenazando y alterando la convivencia de cientos de miles o millones de personas en todo el planeta.

Nos referimos a algunas realidades inhumanas como la explotación infantil (en la prostitución o el trabajo), el desempleo como constante estructural, las migraciones forzadas, el desarraigo y el abandono familiar que conlleva, en fin a todas las formas de una sociedad con crecientes niveles de violencia.

Esta obra nos hace entrar también en la cuestión del dolor social y reflexionar sobre sus manifestaciones en la cultura posmoderna como partes de una crisis de la racionalidad occidental.

Los animo a leer y reflexionar junto a Marcello de Souza por cuanto sus vivencias y sus palabras son el estímulo para llevarnos a una actitud de búsqueda más allá de la razón como la única posibilidad de hallar e interpretar el sentido de la vida.

Es un libro que debe leerse, – y no solo una vez –, sino que puede releerse en varios otros momentos. Y es un libro para obsequiar a quienes amamos. Si me preguntan , ¿por qué?, simplemente porque es un buen libro, escrito por una buena persona y con la intención de compartir algo bueno que le pasó en la vida. No puede haber mejores razones que ésas para elegir esta obra de Marcello de Souza.

Y cierro con sus propias palabras que nos confirman que al terminar la lectura se comprenderá la metáfora de que “el mapa no es el territorio” sino que cada uno de nosotros es el territorio que vamos creando con los pasos que damos al caminarlo.

“No final da leitura você compreenderá a metáfora de que *o mapa não é o território, o território é você*, e com ela a certeza que muito da maneira de ver a vida será diferente da qual você consegue hoje ser.”

Felicitaciones por otro logro importante querido Marcello y mi agradecimiento por ser parte de él!

Dra. Marta Biagi , en la Ciudad de Buenos Aires, el 31 de octubre de 2020.

[Português]

É com grande emoção e orgulho que recebi o convite de Marcello de Souza para escrever o prefácio de seu livro que está sendo publicado em vários idiomas e em vários formatos.

Fiquei feliz em voltar a entrar em contato com ele e muito mais quando li a base para a qual ele escreveu este livro tão apropriado – principalmente neste momento em que a humanidade está passando. Ele escreve sobre questões cotidianas de homens e mulheres, mas mostra facetas valiosas sobre o significado da vida e nos encoraja a ter esperança de uma vida feliz, que é a aspiração eterna de todas as pessoas.

Confesso que pelo título logo me surpreendi. *O mapa não é o território, o território é você*. E durante a leitura, descobri que quem for meu aluno de doutorado em psicologia social na Universidad Argentina J.F. Kennedy, dialogará neste trabalho com vários filósofos, cientistas e estudantes do comportamento humano, a partir dos quais o autor nos convida a mobilizar e revisar nossa própria trajetória de vida.

Nos capítulos 1 e 2, o autor nos apresenta o tema dos mapas e territórios acompanhados de alguns conceitos teóricos que estruturaram seu pensamento, em particular o modelo sistêmico. No Capítulo 2, nos apresenta todas as dimensões dos sentidos, emoções e sentimentos em relação aos modelos mentais e comportamentos humanos. Já no capítulo 3, relaciona o tema dos territórios às memórias e logo no capítulo 4 a consciência territorial e a questão da liberdade são os temas que propõe para a reflexão. Nos capítulos 5, 6 e 7, ele desdobra o centro de seu pensamento em relação aos pensadores que o orientaram nesses capítulos iniciais.

O contínuo jogo que o autor nos apresenta entre as noções de mapas e territórios nos leva, nos diversos capítulos, a caminhar de mãos dadas com os pensadores que escolheu como alicerces da sua obra.

Gostaria de escolher algumas das muitas frases em que parei para lê-las mais de uma vez porque despertaram ecos de emoções semelhantes ou me conectaram

com ideias que havia refletido em outros momentos da minha vida. Porque essa é a atitude de introspecção que o livro de Marcello incentiva. Como se o autor fizesse a cada leitor esta pergunta: “O que você quer Marta?”, ele me diria neste livro.

Entre as frases que gostaria de recordar neste Prefácio, começo pela ideia de temporalidade, a escolha de caminhos e possibilidades que se abrem, fecham, se ramificam. Em suma, a mudança como experiência de vida.

“Esse ‘eu’ está sempre em um contínuo processo de reconhecimento, das possibilidades que sempre estarão presentes em forma de experiências vividas e desejadas, que continuamente refletirá em mudanças e na flexibilidade, conceitos que fundamentam a proposta dos mapas e dos territórios, de que todos nós somos livres, seres existenciais e podemos existir novamente sempre que desejarmos, dentro de um processo evolutivo de crescimento e mudanças contínuas em ininterrupto desenvolvimento pessoal” (p 43)

Tudo converge para a desafiadora proposta existencial – escreve Marcello – de que podemos superar nossos próprios limites.

“Uma liberdade para o ser humano não é escolha, é sim, sua originalidade.”

E logo diz:

“Se quisermos insistir na conveniência de uma definição de realidade humana, essa só poderia ser a liberdade. Por isso, este livro também vai tratar sobre os atributos das intenções de nossas ações, bem como das suas consequências defronte ao peso de ser livre e da responsabilidade para se escolher.”

Quantas vezes escolhemos um caminho por conveniência ou interesses e, portanto, limitando nossa liberdade de escolha por não considerar a opção do que pode nos dar alegria?

Será então que somos responsáveis por nossas decisões, logo por nossa infelicidade também?

Mas então – nos perguntamos – se não houver outros fatores que, apesar de nós, interferem para prejudicar o objetivo desejado. E a resposta é sim, claro.

E é assim que se descobre o tema da dor e do sofrimento como dimensões tão humanas como a alegria e a busca da felicidade.

“Somente os vulneráveis são capazes a viver instante a instante o ressalto mais pleno existencial, porque ele faz de cada momento o sentido da própria existência. Vulnerabilidade é a expressão metafórica de tornarmos possível nos ver pelos territórios e para nos apresentarmos ao mundo por inteiro, sem máscaras e sem sombras. Pessoas vulneráveis são pessoas que buscam sua integridade tanto quanto sua autenticidade. Não é algo confortável, tampouco doloroso e não está para os acovardados. É o desafio contra a própria precondição humana de se apegar a segurança e se limitar ao próprio mundo. É estar no controle dos mapas. É um estado de permissão. De fazer algo quando não se têm garantias.”

Não é o otimismo fácil de que fala Marcello. É a certeza de que tudo é incerto na vida. É por isso que viver no presente é a única segurança que o homem possui. E, portanto, viver hoje como a melhor pessoa que posso ser. Porque ninguém sabe ao certo o que nos espera amanhã.

Estamos no meio de uma situação única na história da humanidade – uma pandemia em escala planetária – para a qual se tornou visível uma realidade que, embora pudéssemos antecipar, não tínhamos vontade de mudar o que seria necessário para reparar as feridas que sofremos. Nem estávamos cientes de quais riscos e incertezas estavam ameaçando e alterando a coexistência de centenas de milhares ou milhões de pessoas em todo o planeta.

Nos referimos a algumas realidades desumanas como a exploração infantil (na prostituição ou no trabalho), o desemprego como uma constante estrutural, a migração forçada, o desenraizamento e o abandono familiar como consequência, enfim, todas as formas de uma sociedade com níveis crescentes de violência.

Este trabalho também nos faz entrar na questão da dor social e a refletir sobre suas manifestações na cultura pós-moderna como parte de uma crise da racionalidade ocidental.

Convido você a ler e refletir junto com Marcello de Souza porque suas experiências e palavras são um estímulo para nos conduzir a uma atitude de busca

além da razão como única possibilidade de encontrar e interpretar o sentido da vida.

É um livro que deve ser lido – e não apenas uma vez – mas pode ser relido em vários outros momentos. E é um livro para dar àqueles que amamos. Se você me perguntar por quê? Simplesmente porque é um bom livro, escrito por uma boa pessoa e com a intenção de compartilhar algo de bom que aconteceu com ele na vida. Não pode haver motivos melhores do que estes para a escolha desta obra de Marcello de Souza.

E termino com as suas próprias palavras que confirmam que ao final da leitura, será compreendida a metáfora de que *o mapa não é o território*, mas que cada um de nós é o território que criamos com os passos que damos ao caminhar.

“No final da leitura você compreenderá a metáfora de que *o mapa não é o território, o território é você*, e com ela a certeza que muito da maneira de ver a vida será diferente da qual você consegue hoje ser.”

Parabéns por mais uma conquista importante, querido Marcello, e muito obrigada por me permitir fazer parte.

Dra. Marta Biagi , cidade de Buenos Aires, 31 de outubro de 2020.

PREFÁCIO

[Espanhol]

El compromiso de un autor con su obra se manifiesta a través de la responsabilidad puesta en el proceso de transformación, de la idea inicial, que surge al momento en que es atrapado por la curiosidad sobre el tema, la que lo lleva a gestar su puesta en acto, con una investigación seria y rigurosa.

No es lo que me parece. Es la pura descripción del fenómeno que observó. Es la mirada más allá de un punto de vista. Es el propósito como disparador del sentido. Es la posibilidad que se construye como el escenario donde se presentaran las oportunidades.

Este trabajo tiene todos estos ingredientes, y más.

Cuando demarcamos un territorio como observadores, miramos sus fronteras como distantes. Sus límites nos son ajenos. Quedamos atrapados en un ser y no reparamos en la dinámica, que nos hace ir siendo, no espectadores, sino verdaderos protagonistas.

Desde la, original, propuesta de la PNL, “El mapa no es el territorio”, se ha transitado por infinidad de propuestas en donde podemos anclar uno de los elementos esenciales para el cambio. Las diferenciaciones que se han hecho de los factores concurrentes a la construcción, y a la delimitación de los territorios, van desde lo cultural, lo económico, lo social, a su expresión definitiva como un fenómeno bio-Psico-social.

En este caso la transformación plantea, pasa por un lugar distinto.

Las fronteras están demarcadas por uno mismo, el yo mismo, no en el sentido psicoanalítico, en el de ser responsable de hacer que suceda todo aquello que de otra manera no existiría ya que existe lo que sucede.

Somos un sistema que produce subsistemas. Esto nos transforma, de producidos, en los productores para que el deseo se materialice, en un hecho. En autores del plan para que se cumpla mis objetivos.

Como puso en palabras de, “El principito”, Antoine de Saint-Exupéry, “...Un objetivo sin un plan es solo un deseo”, y podríamos agregar que estos, sin nuestra intermediación, no se cumplen. Como así también las que puso, Charles Lutwidge Dodgson, bajo el seudónimo de Lewis Carroll, en su obra, “Las aventuras de Alicia en el país de las maravillas”, en boca del Gato de Cheshire, ante la pregunta de la niña de que camino tomar para salir de donde se encontraba:

“¿Quieres decirme, por favor, qué camino debo tomar para salir de aquí?”, preguntó Alicia.

“Eso depende mucho de adónde quieres ir”, respondió el Gato.

“Poco me preocupa dónde ir”, respondió Alicia.

“Entonces, poco importa el camino que tomes”, replicó el Gato.

El navegar la propuesta de Marcello de Souza, “El mapa no es el territorio, el territorio sos vos”, no siempre es sobre mares tranquilos. Deja muy claro que su objetivo tiene un plan y que este lo lleva hacia donde quiere llegar. Ahora dependerá que los lectores tengan el suyo para arribar a su destino. En esta obra queda en evidencia que, “la casualidad es el disfraz que utiliza la causalidad para pasar desapercibida...”

Dr. Alberto J. M. Rodríguez Blanco

[Português]

O compromisso de um autor com sua obra se manifesta através da responsabilidade colocada no processo de transformação da ideia inicial, que surge quando o autor é capturado pela curiosidade sobre o tema. É essa curiosidade que o leva a gestar sua criação, com pesquisa séria e rigorosa.

Não é o que me parece; é a pura descrição do fenômeno que observou. É o olhar além de um ponto de vista. É o propósito como gatilho do significado. É uma possibilidade que se constrói como um palco onde as possibilidades se apresentam.

O presente trabalho possui todos esses ingredientes e mais.

Quando demarcamos um território como observadores, vemos as fronteiras como se estivessem distantes. Seus limites são estranhos para nós. Ficamos presos em um ser e não prestamos atenção à dinâmica. Esta vai nos tornando, não espectadores, mas verdadeiros protagonistas.

Desde a proposta original da programação neurolinguística (PNL), *O mapa não é o território*, houve uma infinidade de propostas nas quais podemos ancorar um dos elementos essenciais para a mudança. As diferenciações que se fizeram dos fatores concomitantes à construção e à delimitação dos territórios vão desde o cultural, o econômico e o social, até sua expressão definitiva como fenômeno biopsicossocial.

Neste caso a transformação se expõe, passa por um lugar diferente.

As fronteiras são demarcadas pelo próprio eu; não no sentido psicanalítico, no sentido de ser o responsável por fazer acontecer tudo o que de outra forma não existiria, visto que existe o que acontece.

Somos um sistema que produz subsistemas, o que nos transforma de produzidos em produtores para que o desejo se materialize em um fato; nos transforma em autores do plano para que meus objetivos sejam atendidos.

Como Antoine de Saint-Exupéry expressou em *O Pequeno Príncipe*, “... um objetivo sem plano é apenas um desejo”, e poderíamos acrescentar que estes, sem a nossa intermediação, não se cumprem.

Charles Lutwidge Dodgson, sob o pseudônimo de Lewis Carroll, na obra *Alice no País das Maravilhas*, na fala do Gato de Cheshire, quando questionado pela garota sobre que caminho tomar para sair de onde estava (“Você pode me dizer, por favor, que caminho devo tomar para sair daqui?”), responde: “Isso depende muito de para onde você quer ir”. Alice responde: “Pouco me preocupa para onde ir”. O Gato conclui: “Então pouco importa o caminho que você toma”.

Navegar pela proposta de Marcello de Souza, *O mapa não é o território, o território é você*, nem sempre acontece em mar calmo. Ele deixa muito claro que seu objetivo tem um plano e que o leva aonde ele quer ir. Agora dependerá de que os leitores tenham seus planos para chegar ao destino. Neste trabalho fica evidente que “o acaso é o disfarce que a causalidade usa para passar despercebida...”.

Dr. Alberto J. M. Rodríguez Blanco

PREFÁCIO

Uma vez fui indagada a pensar sobre os valores que me movem. Pensei, pensei, pensei... refleti e analisei as escolhas que fiz na vida, e ficou claro que LIBERDADE definitivamente é um valor no qual baseio minha vida. Para tal, desisti de uma carreira dedicada à medicina, abri minha própria empresa (para me ver livre de chefes e horários), busquei minha própria fonte de fomento estudantil durante a vida acadêmica (para me ver livre de satisfações às agências públicas de fomento), e fui morar sozinha desde os 15 anos. Na vida pessoal, fiz escolhas que fogem do que, em Minas, chamamos de TFM (Tradicional Família Mineira), para aprender a defender a liberdade de escolha e gozar da felicidade de ser livre de opiniões de pessoas próximas. Entretanto, mesmo com essa compreensão dos benefícios de ser feliz pelo gozo da liberdade, muitas vezes me pegava presa nas reflexões sobre minhas atitudes e atitudes alheias. Esta é uma forma bonita de dizer JULGAMENTO sobre as minhas atitudes e as atitudes de outras pessoas.

Sim. Definitivamente o julgamento sobre si e o outro é uma forma de aprisionamento imerso em pré conceitos que só existe dentro de cada um de nós. Conceitos prévios, esses, que foram concebidos a partir dos nossos aprendizados e experiências regressas, que, por sua vez, são limitados e idiossincráticos. Para um mesmo fato ocorrido ou vivido por mais de uma pessoa ao mesmo tempo, a experiência de experimentar aquele acontecimento é totalmente diferente para cada uma daquelas pessoas que viveram o momento.

Sem entrar na imensidão de fatores que levam cada uma dessas pessoas expressar determinados sentimentos ao experimentar o dado momento, é possível

compreender que, independente de quais sejam esses sentimentos, a sensibilidade de cada emoção é dependente de conceitos e vivências previamente estabelecidas e ocorridas em cada uma dessas pessoas. Isso toma dimensão ainda mais relevante ao compreender que nossas atitudes são consequências das nossas emoções.

Tomando essa afirmação como uma verdade, nossos sentimentos, e consequentemente atitudes, são dependentes e limitados por nossas vivências e conceitos prévios, e não tem nada mais contrário à liberdade do que a dependência e a limitação.

Assim sendo, meu relato como leitora do livro *O mapa não é o território, o território é você* é que esse livro me trouxe à tona a necessidade de me libertar de um aprisionamento que eu nem tinha consciência, mas que me causava muito mal: a ignorância do fato de que todos os meus sentimentos, bem como os sentimentos das demais pessoas, são limitados às experiências e conceitos previamente estabelecidos por cada um durante nossas vidas. O conteúdo dessa obra me afastou dessa ignorância e hoje, quando percebo emoções aflorando em mim ou no outro, no lugar do julgamento me surge a compreensão, e, muitas vezes, compaixão, seja auto-compaixão ou compaixão pelo próximo, por compreender que ele também é um ser limitado por seus conceitos e experiências previamente estabelecidos. A consciência dessa limitação é uma forma de liberdade maravilhosa que essa obra me trouxe e espero que lhes tragam também.

Se um mapa te dá liberdade de chegar à um determinado destino, saiba que aquele mapa não é o território do destino que ele representa. Mas, se correto, esse mapa mostra uma estrutura semelhante à do território, o que justifica sua utilização. Ou seja, nossas interpretações da realidade seriam mapas, enquanto a realidade em si, o território. Este livro nos torna conscientes da importância vital de ver a vida além dos limites (enxergar o território além do mapa), entendendo que interpretaremos o território (a realidade) à partir dos nossos mapas (nossas vivências e conceitos prévios).

Nenhum território é tão simples ou linear quanto o mapa que lhe representa. Essa obra me clarificou da não-linearidade e não-simplicidade da vida, e,

principalmente, da liberdade. Liberdade não é apenas não ter chefe e horários. Não ter fonte ilimitada de dinheiro. Não é poder fazer escolhas como bem entende. Liberdade é muito mais complexo que isso. Liberdade é ter consciência de que todas suas atitudes pautadas em sentimentos que lhe ocorrem e ocorrem ao outro, são provenientes de vivências e conceitos outrora experimentados e que são, definitivamente, limitados. Ou seja, a partir da leitura dessa obra, me libertei por tomar conhecimento de que todos nós somos expressão de uma limitação de conceitos e vivências prévias. Foi a partir da incorporação desse entendimento da nossa limitação que experimentei ainda mais a liberdade e estimo você uma excelente leitura e vivência da real liberdade.

Boa leitura, imersão e libertação!
Ms. Cynthia Nara Pereira de Oliveira

INTRODUÇÃO

Alfred Habdank Skarbek Korzybski nasceu em 1879 em Varsóvia, Polônia, na época parte do Império Russo. Membro de uma família aristocrata que tinha a ciência como tradição, Korzybski foi engenheiro, cientista, matemático, filósofo e criador da teoria da semântica geral¹. Os princípios básicos da semântica geral, que incluem o *time-binding*², foram pela primeira vez descritos em *Science and Sanity*, publicado em 1933 junto à afirmação de que “*o mapa não é o território*”.

Quando Korzybski publicou esta afirmação, ele estava na verdade apresentando ao mundo uma das principais ideias que se destacaria ao pensamento moderno, sobre tudo, a concepção e importância fundamental de ver a vida além dos limites que propomos a nós mesmos a partir da visão sistêmica. Em sua publicação, um dos pontos fundamentais que está em acordo com este livro, encontra-se na forma na qual ele sugere ser a realidade e o que ela representa de fato para cada um de nós, uma vez que para ele somos seres limitados pelas nossas experiências e por isto, nos enganamos pelos modelos de realidade que criamos com a própria realidade. Em outras palavras, o que se pretende dizer é que ninguém pode ter acesso direto à todas as possibilidades realistas da vida e sim, apenas a uma pequena parte dela, que se resume a tudo aquilo que cada um de nós traz dentro de si diante das próprias relações já vividas.

Partindo deste princípio relacional que ele apresenta entre os *mapas* e os *territórios*, na prática, neste livro será possível entender não só o que Alfred Korzybski pretendeu nos dizer, mas, mais do que isto, ir além e fazer com que cada um de nós entenda o quanto somos resultado daquilo que acreditamos por

tudo aquilo que experimentamos e por isso mesmo nos limitamos, tendendo sempre a observar a vida de maneira resumida, simplista e linear.

A estruturação deste livro tem tudo a ver com a busca deste entendimento de como chegamos até aqui e para onde podemos ir. Sua base se dá a compreensão não só do quanto estamos continuamente fazendo escolhas, mas que nossas decisões estão a partir daquilo que julgamos ser a mais certa e sem se dar conta, construindo continuamente um mundo de abstrações, provida de crenças e verdades que nos reduz a não observar tantas outras possibilidades que a vida continuamente nos propõe para viver. Reconhecer estes limites que criamos para nós mesmos tão como compreender a vida de maneira sistêmica é parte fundamental da leitura e que já será abordada desde o primeiro capítulo e será continuamente contextualizado em todo o livro para que se torne explícito entender este princípio sistêmico e perceber com ele que podemos superar as nossas próprias perspectivas que damos a nossa vida.

A amplitude que se vai alcançando dessa desafiante proposta existencial que se dá com a leitura é de que podemos superar nossos próprios limites. Desde os primeiros capítulos, iniciando com o entendimento do que são os *mapas*, ele pretende nos remeter a uma observação mais íntima de nós mesmos, para que se torne viável uma autoanálise de como construímos esta nossa realidade tão subjetiva e daí a compreensão do porquê e de quais são os valores que realmente estamos propondo para nós a cada instante finito em nossas ininterruptas relações com o mundo, até elucidar a consciência de como estabelecemos os critérios das escolhas que nos trouxeram até aqui e o quanto eles estão ou não, em justo acordo com a maneira que nós realmente desejamos viver a cada instante daqui em diante.

Considerar a importância de reconhecer os valores que atribuímos às escolhas na vida é a principal condição para identificar em nós o que realmente importa, e isso ficará mais claro com o decorrer da leitura. Durante ela, logo se perceberá uma desconstrução de muitas das asserções contemporâneas sobre o que é uma vida boa, já que a proposta de valor aqui não tem nada a ver com a pertencente a

este senso comum que hoje nos orienta a seguir. Em um breve resumo, pode-se dizer que, na contemporaneidade, uma vida é considerada boa quando sustentada por combinações regidas por regras e ações coletivas, nas quais se asseguram uma normose intelectual, psíquica, social, econômica e também comportamental. Nela se estabelecem íntegras verdades como resposta à condição ideal de pensar e de se viver, diante apreciação das nossas relações que explicita a existência de uma hierarquia de reconhecimento dado a importâncias individuais de cada um, seguindo a interesses quantitativos e não qualitativos, ou seja, pelas necessidades e a capacidade do outro para nos satisfazerem, aonde se dá mais valor ao “ter” do que ao “ser”. Fato é que isto não vai fazer qualquer cabimento de tudo que está descrito neste livro.

A proposta está mais a frente, fazendo com que cada leitor tenha condições de compreender de maneira simples e objetiva como estabelecemos valor a vida e o que tudo isto tem a ver em como a mente humana funciona e como ela elabora a nossa realidade para formar estes nossos critérios que ao mesmo tempo tem a ver com a identidade existencial e daí deixar evidente através da estruturação contextual, a relação psíquica e neurológica que busca demonstrar a elaboração desta modelagem que da forma ao nosso próprio eu e o quanto isto representa como dependência da qualidade de nossas relações humanas da mesma forma como estas por sua vez influenciam em quem somos. Neste contexto, haverá, ao menos, duas palavras que serão motivo de muita reflexão durante a leitura, pertencimento e reconhecimento.

A vida é muito mais complexa do que se pode imaginar e isto vai ficar muito claro. Não há inclinações na vida que coincidam entre si, e essa perspectiva é que dá a cada um, sua mais íntegra forma de liberdade identitária que ao mesmo tempo se alinha a tamanha responsabilidade que temos ao viver em sociedade, e tudo isto tem a ver com a qualidade das relações que estamos propondo a nós mesmos.

A liberdade para o ser humano não é escolha, é sim, sua originalidade. É também absoluta; isso quer dizer que ela não está condicionada a qualquer

determinação anterior. Se quisermos insistir na conveniência de uma definição de realidade humana, essa só poderia ser a liberdade. Por isso, este livro também vai tratar sobre os atributos das intenções de nossas ações, bem como das suas consequências defronte ao peso de ser livre e da responsabilidade para se escolher.

Com isto, um outro ponto importante do qual será minuciosamente tratado é o quanto somos seres relacionais. Tornará preciso a análise antropológica do homem, que por sua própria natureza, precisa do outro para existir. Foi dada ao ser humano a responsabilidade das relações para sobreviver e daí um real espírito para estabelecer valores como indivíduo, facultado a partir da sua existência à formação dos conceitos para designar um significado identitário que se alinhe ao contexto relacional e social no qual, de alguma forma, conseguinte, representa quem somos pela alteridade que é parte de todos nós. Neste contexto, sem dúvidas, durante a leitura, permitirá a cada um atentar-se ao fato de que não há significado da vida no isolamento ou na solidão.

Seguindo capítulo a capítulo, entenderá logo que cada um deles tem um conteúdo rico para ser explorado, que vão se complementando e sempre buscando responder as dúvidas que ficaram para trás, compondo uma complexa interação que tem como objetivo fazer o leitor entender um pouco mais sobre nós mesmos, saber quem somos e porque somos o que somos. Apesar de muitos momentos aparecerem termos mais específicos e alguns até técnicos, e outras vezes tratar de algumas teorias e autores, não é o objetivo deste livro ter qualquer apelo científico, e sim fazer compreender um pouco mais de nós para termos mais artifícios que nos leve a uma reflexão mais profunda de quem somos e quanto podemos ser muito mais.

Desta forma, ao chegar com a leitura sobre o entendimento do que são os *territórios*, logo irá deduzir o quanto cada um de nós é exclusivamente único, da mesma que cada instante da vida nunca mais se repetirá. Com isto, perceberá que na vida não há como se estabelecer critérios e valores garantidores de uma melhor escolha de como se viver. Nem para um e nem para todos, não há um senso

comum passível de alcançar fatores preestabelecidos quanto a uma vida boa a ser vivida. Objetivamente, a intenção é realmente instigar a uma constante reflexão.

Somos singulares em relação ao outro, mas plurais quanto a nós mesmos. Por isso que tudo que está escrito neste livro é categoricamente o oposto da autoajuda e de tudo aquilo que a acompanha. Não encontrará aqui promessas e nem respostas prontas, muito menos conselhos, lições, regras ou premissas motivacionais. Para este livro, tudo isso são antagônicos, incabíveis de serem aceitas se queremos realmente encontrar a razão maior para melhor viver.

Pretende-se com isto fazer entender que a vida humana não é regida por certezas que possam deliberar para qual a melhor escolha, perceber que a realidade é que não há um universo finito e atemporal aonde as coisas são porque são e tudo é como deveria ser. O que se pretende abordar é justamente essa reflexão mais profunda da existência humana como parte de algo maior e suas relações com o mundo, assim como construímos esta essência que nos dá razão para viver.

Durante a leitura ficará entendido que são as experiências que determinam as dimensões de nossa pluralidade de acordo com as possibilidades *territoriais* que estruturamos com o tempo e que estão presentes na percepção de cada um de nós para seguir em frente. Por isso mesmo, ao chegar sua leitura na *conscientização territorial*, logo perceberá que definir o que é uma vida que vale pela sua razão viver, é um desafio contínuo, que não tem fim, este momento vai ser parte da análise introspectiva dos próprios princípios, que é exclusiva, única e individual e que vai lhe mostrar que alcançar uma vida boa vai exigir muito mais do que boas intenções, porque vamos falar não só dos desejos, mas também da vontade e da razão e este também é o objetivo dele.

A postura idealista adotada como senso comum que constantemente conflita com a própria liberdade e que nos faz seguir nossos *mapas* repleto de crenças e verdades é muito diferente da percepção real de que as coisas são como são em virtude das escolhas que já foram feitas e não porque fomos destinados a sermos assim. Sendo assim, vamos entender que mesmo que se tente incisivamente

demonstrar que tudo poderia ser diferente, e que poderíamos nos esquivar de nós mesmos, isso não é possível, pois as escolhas da vida já foram feitas e o que resta não está nas mudanças do que já aconteceu, mas sim daquilo que estamos livres em fazer de agora em diante. Logo, quando compreendermos o que realmente representa o *território é você*, perceberá que a linguagem do livro estará cada vez mais reflexiva, mudando a direção da abordagem, saindo da ciência para filosofar um pouco mais sobre tudo aquilo que podemos fazer a partir do que lemos, para nos aproximar de uma proposta melhor para se viver.

Bons pensamentos, planejamento e aspirações são apenas o princípio desafiador que se espera estar dentro de cada um para encontrar a verdadeira definição para dar ao desejo, à vontade e à razão, íntegros motivos para aprimorar a essência de valor com a própria vida. Este é o desafio aonde se busca inspirar o significado maior para que cada um resgate dentro de si qual é *o território que vale a pena ser vivido*.

Fundamentado no princípio filosófico de pensadores que ajudaram a transformar o mundo, se intenciona fazer com que cada um de nós aprenda a respeitar e dar valor ao tempo. O que se propõe é realmente criar um incômodo introspectivo passível de fazer considerar de que não há uma pergunta certa e nenhuma resposta satisfatória capazes de definir o que é uma vida que vale a pena tão como qual a melhor maneira para viver. Diferente do que estamos acostumados, e cada vez mais comum neste instante contemporâneo, o objetivo não é dar respostas, mas ajudá-lo a criar suas perguntas e encontrar nelas um conjunto de possibilidades angustiantes que gerem no seu mais íntimo anseio o caminho para a melhor escolha à qual realmente lhe pertença e seja coerente para você a cada novo momento, e entender que, possivelmente, as mesmas perguntas agora encontradas não servirão para um instante depois. Nesta visão, ao seu modo, que é único e exclusivo, o verdadeiro significado do que representa a proposta de que primeiro precisamos existir, para depois essencialmente podermos ser.

Que, no fundo e, de fato, o que se espera é que nos últimos capítulos do livro estejam todos aptos a encontrar na leitura que o que vale é a trajetória que percorremos e é esta que vai nos determinar, sem precisar justificar ao acaso e nem tentar encontrar a culpa por não termos feito melhor as próprias escolhas que nos trouxeram até aqui, porque fato é que, neste momento seremos capazes de honrar toda e qualquer história pertencente a nós, e conscientizar-nos que é por causa dela que podemos ir muito mais além.

Sejam nas ações que marcam nossa trajetória, na permissão de quebrar os limites, na liberdade para desbravar o desconhecido, desfazer de âncoras, gatilhos e hábitos, remodelar o que já está modelado, desafiar e ressignificar as próprias crenças com a realidade que se faz presente, para então entender o poder da dúvida a favor de nosso próprio empoderamento para desafiar tudo aquilo que está à frente neste restrito tempo de vida que nos resta a viver.

Ao término deste livro, não restarão dúvidas sobre a compreensão do quanto é importante cada instante presente em uma vida que tem como única certeza, que tudo tem um começo e um fim. Como também conscientizará da liberdade e com ela, da possibilidade em ir sempre mais longe daquilo que nós próprios nos limitamos acreditar. Neste livro pretende-se quebrar os paradigmas mais íntimos, e ajudar a entender tudo que sentenciam as ações sobre o que determina quem somos agora, que ininterruptamente nos represente e que só existe neste instante. Nesse modo de ver, ele também ajudará a perceber que sempre estaremos em construção, e por isto, sempre haverá uma chance a mais para existirmos novamente. E que, diferente de nossas certezas, aprenderemos a valorizar pela nossa presença no tempo presente, dando chance as dúvidas tão necessárias para não cair nas próprias quimeras.

*“Que o aspirante observe não as perversidades dos outros,
Nem o que os outros fizeram ou deixaram de fazer;
Mas que ele considere o que ele fez e o que ele ainda tem a fazer.”*
(Buda)

Não ache que isso tudo é simples. Saiba que esta busca por uma vida boa que realmente vale a pena pela razão de viver, representa talvez a maior procura da humanidade e paira nas discussões incessantes desde que o ser humano é ser humano.

Os gregos, por exemplo, a maior influência da cultura ocidental, já buscavam compreender a séculos antes de Cristo, qual seria a vida ideal que valesse por si só a chance de se repetir se assim pudesse se escolher qual vida se quisesse reviver novamente. Veja, este tema sempre foi parte constitucional das discussões filosóficas em todos os tempos.

Vale lembrar, por exemplo, Aristóteles, um dos mais influentes pensadores no ocidente, em 300 a.C., dizia que toda iniciativa para busca de algo tem que estar intrinsecamente relacionada à felicidade, que ele chamava de *Eudaimonia*³. Para ele o que vale na vida é a percepção de fazer aquilo que se torna exuberante à nossa própria existência. Em suas deliberações, a pretensão é que possamos entender que somos parte de um sistema maior para que nossas relações com o mundo sejam feitas de forma harmônica, de acordo com aquilo que temos de melhor para ser e oferecer.

O pensamento aristotélico também influenciou o que se pretende manifestar aqui neste livro, afinal a busca diária da excelência na vida é o encontro do nosso melhor com nossas ações nas condições que temos. A busca diária da excelência é a conjuntura primordial de uma vida de propósitos e ideais potencialmente alegres porque há de fato, valor. Tornando-se a matriz da alegria de nossa vida e representa muito do que se pretende demonstrar durante a leitura.

Por isto, é passível afirmar que mesmo que pareça óbvio que o *mapa não seja o território*, talvez entender na essência essa metáfora possa surpreender você, e sim, ser algo inspirador para encontrar sua própria excelência. Será possível compreender o quanto então irá fazer explicação em ir além até afirmar que *o território está na verdade, dentro de cada um de nós*. Dando a si, argumentos mais promissores, frente ao fundamento de uma vida boa, e, que, sim, é sempre possível haver propósito suficiente que nos encoraje a desfazer de velhos *mapas* dando

espaço à certeza de que nada é absolutamente certo, de compreender mais sobre nossas crenças e entender que são elas que não só podem, mas que delimitam nossas percepções com o mundo real com a realidade em que vivemos.

Para que não fiquem dúvidas do que esperar como reflexão a partir do primeiro capítulo, dedicou-se a cada palavra escolhida e em cada trecho pensado, pesquisado e escrito, um profundo e zeloso esforço que nos levará a uma reflexão maior de nós com nós mesmos em relação as partes que compõe este todo que singularmente chamamos de vida.

Com tudo isso, deixo aqui um breve resumo da essência que fundamenta toda esta obra, adaptada a partir dos pensamentos estoicos de Epicteto, que foi a grande inspiração de todo os devaneios para chegar à construção deste livro, a partir de sua análise metafórica e intrigante e que auxiliará intimamente no entendimento final de que: *O mapa não é o território, o território é você.*

Primeiro é preciso conter-se na ideia de que para os estoicos, vida boa é encontrar o equilíbrio entre aquilo o que a natureza nos sugeriu a fazer, a melhor forma de agir e do bem viver. Dever, sentir-se bem e o ser, são concepções estoicas daquilo que para eles devem ser harmoniosas e que é a base de inspiração de tudo que foi escrito neste livro.

Claro que nem todo o pensamento estoico tem uma estrutura precisamente compatível com o pensamento pós-moderno, mas por ser incrivelmente reflexiva, muito do que sua filosofia propõe é ainda de uma complexidade infinita que possibilita em muito nos fazer pensar com tamanha seriedade sobre aquilo que estamos escolhendo para nós.

Entre aqueles estoicos que sobreviveram no tempo, está Epicteto. Seu pensamento é eternamente de grande inspiração para a vida de cada um de nós. Ele, que foi escravo e analfabeto, teve apenas uma pequena parte de suas obras filosóficas salvas, mas as que resistiram tornaram-se eternizadas. Justamente pela propriedade e sofisticação de seus pensamentos em relação às grandes questões da vida humana, ele é diferenciado e imprescindível quando falamos de uma vida boa que realmente vale por si só.

Para Epicteto, uma vida feliz e uma vida virtuosa são sinônimas. Felicidade e realização pessoal são consequências naturais de atitudes corretas. Segundo ele, existem duas vertentes fundamentais na concepção do ser humano frente à vida. A primeira são as pessoas pertencentes a um conjunto que forma a minoria da sociedade. Virtuosas, constroem sua vida de forma concisa e não se limitam ao alcance dos reais anseios, os quais primeiramente imaginam, desejam, planejam trabalham e idealizam, de modo que são necessariamente movidos pela iniciativa de consegui-los mediante verdadeiros esforços tão grandes quanto necessários. Mesmo sabendo que a vida é repleta de nuances, não deixam de fazer o melhor possível, independentemente das condições que estejam ao alcance.

Para esse filósofo grego, que viveu por volta dos anos de 50 d.C., a determinação e o esforço são nossos maiores aliados para nos conduzir ao direcionamento de se alcançar a meta estabelecendo a realização com louvor dos objetivos determinados.

Epicteto considerava que para termos uma vida plena é preciso sim, que ocasionalmente, sejam alcançadas algumas metas, sejam satisfeitas algumas vontades e haja desejos e que tenhamos, mesmo que por alguns momentos da vida, sucesso.

Ele também dizia que, às vezes, a vida também pode nos trazer surpresas: aqueles momentos não esperados, mas que trazem algo, geram frutos e acontecimentos e que podem influenciar decisões importantes em nossa vida, ora de forma positiva, ora, outros momentos, dor e sofrimento.

De quando em quando, a vida para Epicteto é regida daquilo que chamamos de *acaso*. É verdade que mesmo diante de todos os esforços pode acontecer que nem tudo se alinhe, que algo não dê certo, surjam surpresas que dificultem ou impeçam que aquilo que nos empenhamos seja por fim alcançado, sofra inesperada intervenção. A diferença para esse primeiro tipo de pessoa é que tem por si a determinação e, mesmo sabendo que na vida existe o acaso, ciente que nem sempre tudo acontece da forma que gostaria de acontecer, continuam acreditando, lutando, se adaptando, sem medir esforços em seguir em frente e

sonhar, vivendo com a intensidade da vida na busca da excelência e não da esperança, para o encontro aos próprios ideais.

Entretanto, ele acreditava que a maioria das pessoas não pertencem a este primeiro tipo, e sim ao segundo tipo de vertente, infelizes, mornos e esperançosas, que procuram na razão de viver a justificativa por meio do acaso, que passam a maior parte do tempo entranhadas em movimentos repressivos, queixando-se, reclamando, culpando, julgando, tentando se convencer de que a vida foi mais injusta para elas do que para todas as outras pessoas. Verdadeiros infortúnios, por melhor dizer. Pessoas originalmente inconsequentes pelas suas escolhas e desinteressadas em entender os próprios valores de sua própria vida. Fazem dos *mapas* as certezas, dando a elas a justificativa da vida ser o que é e que não poderia ser diferente do que já foi. Tudo se deu porque os outros fizeram ser assim.

O ensinamento deixado por esse filósofo é um dos mais valorosos, de uma essência imensa e que representa a intensidade deste livro. Demonstrar em palavras que a vida por si tem suas inclinações circunstanciais sistematicamente moldados pelas alegorias magmáticas pela própria natureza, mas que somos capazes de ter o controle pelo menos em parte dela, que essa parte seja reflexo de nossa autoridade, que represente os esforços sinceros de nossas ações, da busca contínua em realizar nossos próprios anseios em estar sempre na busca por experiências, conquistando novos *territórios*, cada vez mais desafiadores, dando o verdadeiro valor à prodigiosa razão do viver.

Espero, que esta leitura auxilie a fazer cada um de nós perceber que a vida é moldada por nossa capacidade única de ser humano, que é a legítima chance de aprender a cada instante, e com isto, que façamos para nós mesmos daquilo que aprendemos a reflexão maior para alcançarmos uma vida digna, incondicionalmente mais experiente e, conseqüentemente, cada vez mais harmoniosa para se viver. Que esta vida seja mais do que desejada, seja elaborada pela vontade e a razão para que seja virtuosa, construída a partir de escolhas conscientes, contemplada com ações responsáveis, justas e verdadeiras quanto aos

nossos princípios fundamentais para o aprimoramento constante de nossas relações com o mundo.

“A ação revela a verdade a respeito das intenções mais profundas quando reconhecemos que nossos verdadeiros motivos representam os nossos próprios valores.”

(Marcello de Souza)

Que ao final deste livro cada um de nós compreenda que as nossas relações com o mundo, sejam em todas as formas e níveis, permissíveis a experienciar, na certeza de que não há relações ínfimas, da mesma forma que não há experiência vivida que se possa dar valor em outro instante a não ser na presença com o presente iminente aonde realmente se está a vida.

Que este livro ajude cada um a refletir melhor sobre as escolhas que fazemos, para que, com o mérito da alegria, saibamos degustar o presente supremo que a natureza nos deu sendo de fato reconhecido pelo seu devido valor - A Liberdade De Escolher Como Queremos, A Partir De Agora, Realmente Viver!

Boa leitura,

Marcello de Souza

1 **Semântica geral:** Em resumo é um programa terapêutico de auto aperfeiçoamento que tem por objetivo a partir de seus princípios e práticas alterar de forma fiável hábitos mentais e comportamentos humanos no sentido de se alcançar uma maior sanidade, respondendo e tomando decisões mais apropriadas para um determinado conjunto de acontecimentos.

2 **Time-binding:** atividade caracteristicamente humana de transmitir experiência de uma geração para outra, especialmente por meio do uso de símbolos, diante do atributo humano distintivo de preservar memórias e registros de experiências para o uso das gerações subsequentes.

3 **Eudaimonia:** termo grego, literalmente significa “o estado de ser habitado por um bom *daemon*, um bom gênio”, e, em geral, é traduzido como felicidade ou bem-estar.

*“As três regras para a felicidade
Não acredite em mim, mas aprenda a escutar!
Não acredite em você, mas aprenda a escutar!
Não acredite em ninguém, mas aprenda a escutar!”
(Pensamento Tolteca)⁴*

⁴ Os toltecas foram um povo pré-colombiano que dominou grande parte do México central entre os séculos X e XII.

CAPÍTULO I

ANTES DOS MAPAS E DOS TERRITÓRIOS

O PRINCÍPIO SISTÊMICO

“Cada um que passa em nossa vida, passa sozinho, pois cada pessoa é única e nenhuma substitui outra. Cada um que passa em nossa vida, passa sozinho, mas não vai só nem nos deixa sós. Leva um pouco de nós mesmos, deixa um pouco de si mesmo. Há os que levam muito, mas há os que não levam nada. Essa é a maior responsabilidade de nossa vida, e a prova de que duas almas não se encontram ao acaso.”

(Antoine de Saint-Exupéry)

Johann Wolfgang von Goethe, escritor, filósofo e cientista alemão, disse há quase duzentos anos que todos nós teríamos que pensar de modo muito diferente sobre todas as partes. Para ele, o todo era algo dinâmico e vivo, que constantemente começava a existir “em manifestações concretas”. A parte é uma manifestação do todo e não apenas um componente dele. Um não existe sem o outro. O todo existe por manifestar-se continuamente nas partes e as partes existem para a convergência do todo.

Por volta de 1920, o biólogo Ludwig Von Bertalanffy fez diversas críticas a predominância do enfoque mecanicista tanto na teoria quanto na pesquisa científica, com isto logo em seguida ele apresenta ao mundo sua teoria do organismo que foi considerado como sistema aberto e em seguida faz seu estudo aprofundando a concepção sistêmica e, por volta de 1968, publica *Teoria Geral dos Sistemas* que também foi conhecida como *Teoria Sistêmica*, que deu vida ao princípio sistêmico como conhecemos hoje.

Para entender esse pensamento é preciso inicialmente dizer que um sistema é um conjunto de elementos interdependentes, composto de maneira ordenada, por partes que se relacionam. O sistema tem, por definição, uma relevância; um todo integrado, que possui um fluxo de partes independentes, e há um controle formando uma estrutura organizada, que se interage e se influencia mutuamente, originado para cumprir determinadas diretrizes e finalidades e também atingir seu objetivo central.

Os sistemas se abrem ou se fecham para trocas eletivas seja de energia, informação e organização, mantendo-se a sua inter-relação entre as partes, de forma que se torna possível processar as informações. Esse princípio dos sistemas os fazem ser autônomos e, ao mesmo tempo, dependentes. Em outras palavras, sistemas que para se tornarem autônomos dependem de outros sistemas: são interdependentes, sendo as partes individuais que, mesmo dependentes, se distinguem dos demais e têm autonomia. Mais do que isso, a autonomia se constitui cancelada na dependência.

Com as inter-relações e organização das partes distintas é que surgem as propriedades nas partes que não existiam separadamente e daí, com isso, se estabelece um ciclo repetitivo, dando a forma, a auto-organização e a autoprodução de conteúdos inter-relacionados.

É passível dizer que um sistema pode então agora ser mais bem definido como um conjunto de elementos com alguma interação regular ou interdependência, ou seja, qualquer organismo vivo (na definição de se inter-relacionar), formado por partes relacionais, interligadas e interdependentes que se organizam. O conceito

de “organização” está em linha com a proposta de que a realidade sistêmica não é algo absoluto/autônomo (que não é dependente de nada), e não é determinista e previsível. É essa amplitude do conceito que faz com que os sistemas sejam aplicáveis a diversas áreas do conhecimento, seja nas ciências sociais, naturais, biológicas, comportamentais, etc. Apesar de serem formados por diversas partes independentes, os sistemas possuem características e atributos únicos que não existem em nenhuma das partes isoladas que o compõem; dessa forma, sempre visam atender a uma finalidade que não pode ser satisfeita por nenhuma das suas partes isoladas.

O próprio universo não é absoluto e ao se conhecer outros sistemas, além do nosso sistema solar, constata-se que o planeta Terra tem interconexão e sofre contínuas influências de outros. A realidade sistêmica tem em sua consistência as relações recursivas, paradoxais, ambíguas entre as partes e o todo que, em outras palavras, pode-se assim afirmar que os efeitos são causa para novos efeitos que serão causa para novos efeitos e, assim, sucessivamente. Percebe-se então, que como já dito, do mesmo modo que os sistemas são organismos vivos, qualquer alteração sofrida em uma das partes produzirá consequências em todas as outras. Cada movimento das partes interfere nas outras sistematicamente.

Por possuírem um objetivo geral, o sistema torna-se o conjunto de órgãos funcionais que têm sua determinada função, componentes, entidades, partes ou elementos e as relações entre eles. A integração entre esses componentes pode se dar, no nosso caso, por fluxo de informações, que, por fim, está em acordo com as relações entre seus componentes. Sendo então possível compreender que a existência humana e a condição na qual nos encontramos como seres vivos, não pode sofrer simplificações reducionistas, nem concepções dadas pelos pensamentos lineares, já que há uma complexa e não menos acessível combinação de fatores que estão em movimento. Esse é o grande desafio que leva à proposta sistêmica, que se resume à compreensão do todo a partir das partes, tanto quanto a compreensão das partes a partir do todo.

As partes não mudam o objetivo do sistema, mas evoluem e se manifestam por meio das relações, interagindo, transformando e enriquecendo. O sistema é maior que as partes e ele sempre se sobressai a elas, buscando incisivamente manter as referências objetivas de origem, de forma diretiva e progressiva.

Fica claro que o todo é a conjuntura formada por cada parte de cada sistema que se relaciona. O todo só existe por causa das partes, mas as somatórias das partes não representam o todo. Cada parte de um sistema está em movimento em relação a outros sistemas, e traz por si, um conjunto de informações individuais, únicas, sejam elas psíquicas, físicas e biológicas, independentes, que também sofrem contínuas mudanças de outras experiências, relações, histórias, comportamentos, entre tantos outros fatores que os tornam cada parte inigualavelmente única.

Apesar de cada parte em um sistema se modificar porque sofre influência das outras partes, eles jamais se tornarão análogos. Esse princípio é fundamental para a compreensão da proposta sistêmica. Nos sistemas humanos, cada um traz sua história, suas experiências de vida, que são retroalimentadas a cada instante diante das relações internas e externas de cada sistema.

Mesmo que os propósitos de um sistema sejam inter-relacionados e, por isso mesmo, as partes se autoinfluenciem, é imprescindível ver e lidar com a complexidade de que cada parte carrega em todos os seus níveis. Essa ideia baseada nesse pressuposto, que é a sincronicidade, não restringe as partes a serem singulares e, justamente por isso, que o sistema por si é vivo, transacional e jamais poderá ser estático. Aquilo que é estático, não é sistêmico.

Os fundamentos objetivos permanecem, mas como na vida, no sistema, aquilo que cada parte é já não é mais daqui a um segundo, porque ele já se transformou, se relacionou, vivenciou outro instante, sofreu influência das partes internas e externas a ele. Por mais que se queira somar suas partes para construir um todo, não é possível, porque ele não é mais o que era neste instante que passou, suas partes não são mais as mesmas, os pensamentos envolvidos já não são mais os

mesmos, a vida biológica das partes já não são mais as mesmas; as sensações, o ambiente, as emoções, os sentimentos já não são os mesmos.

Vivemos em sistemas que influenciam outros sistemas que por fim impactam diretamente em nossos comportamentos, pensamentos, ações e decisões, a partir de crenças, valores, expectativas, desejos, sonhos, cultura, entre tantas outras concepções que formam cada uma das partes. O todo influencia as partes, mas o inverso também é verdade. Eis uma importante questão que sobrepõe sobre cada um de nós e tem sua relação devido às coisas sistêmicas serem livres para serem como são, e isso é consequência da ação de cada um e a responsabilidade intrínseca seja qual for o resultado de uma ação, é de cada o juízo da relação à forma de participação nos sistemas nos quais fazemos parte.

Não podemos cair na armadilha que a falta de consciência de nossas ações torne cada um de nós isento da responsabilidade, já que incondicionalmente elas agem sistemicamente, interferindo nas outras partes do todo. Cada um de nós é parte e, sendo parte, também somos protagonistas de nossa história e coadjuvante na vida sistêmica relacional.

Por isso, no mundo sistêmico temos a possibilidade de entender plenamente a responsabilidade de nossas ações, já suas consequências, interferem em outras partes.

No livro *O Príncipe*, de Nicolau Maquiavel, fundador do pensamento e da ciência política moderna, diz que “os homens quase trilham os mesmos caminhos”. Pode-se entender aqui a importância de que nem tudo está desenhado, nem tudo está decifrado ou decidido em ser da mesma forma. Apesar das semelhanças humanas, não há igualdade nos caminhos e, por isso mesmo, temos a liberdade de escolher como e de quais sistemas devemos participar. A vida não é um jogo de coincidências, muito menos de aparências, mas sim da legitimidade de cada uma de nossas ações perante a responsabilidade nas relações entre as partes de cada sistema de que participamos.

O PENSAMENTO SISTÊMICO

*“A melhor definição que posso dar de um homem é a de um ser que se habitua a tudo.”
(Fiódor Dostoiévski)*

O ser humano não é um ser perfeito, mas é perfectível, e sua evolução se dá continuamente a partir das relações sistêmicas com o mundo. A concepção do ser humano está entranhada na condição de se refazer, ininterruptamente, da forma diferente do que já foi feito, por meio dos registros que acumulamos com as experiências da vida. São as experiências que tornam possível a vida ser o que é, da mesma forma, que está nela a sapiência de que será diferente em outro instante.

Históricos diferentes, opiniões diferentes, vivências diferentes, relações diferentes, pensamentos diferentes, percepções diferentes, sistemas diferentes – enfim, uma imensidão incalculável de diferenças que vão continuamente concebendo a nós mesmos um conjunto de novas possibilidades que continuam sendo recicladas, e que ampliam nossa imagem de vida ao nos apresentar a cada instante como um ser único, e, como tal, intuitivamente vamos buscando o aprimoramento constante da própria condição de ser.

Quando se fala em relações, na verdade, falamos de como nos associamos com o mundo. Nessa constante e ininterrupta relação, somos parte do acordo com o mundo que criamos sob a perspectiva de nossas experiências. Por isso, entender o pensamento sistêmico se torna fundamental para a proposta que está na adaptação metafórica do *mapa e seu território*.

“Hoje, o pensamento sistêmico é mais necessário do que nunca, pois nos tornamos cada vez mais desamparados diante de tanta complexidade. Talvez, pela primeira vez na história, a humanidade tenha a capacidade de criar muito mais informações do que o homem pode absorver, de gerar

*uma interdependência muito maior que o homem pode administrar e de
acelerar as mudanças com uma velocidade muito maior do que o homem
pode acompanhar.”*
(Peter M. Senge)

Independentemente da situação, a consciência sistêmica representa a melhor maneira de observar a vida. Apesar de muitos acreditarem que a vida é o que é, a vontade de uma vida boa para a concepção sistêmica, está sempre na experiência, porque, para o pensamento sistêmico, o fundamento que nos faz presentes são as relações inevitáveis e ininterruptas e, mesmo que se queira remar contra, não há como retroceder, pois pertencemos a uma das partes evolutivas dentro de cada sistema no qual necessariamente estamos inseridos. É um processo vivo, dinâmico e evolutivo. Para o pensamento sistêmico, não há instantes na vida sem relação e por isso mesmo sempre haverá evolução.

Desta forma, uma vida boa passa a ser a razão temporal de nossas próprias escolhas. Se somos melhores do que já fomos, é porque de alguma forma, já foi feita uma escolha anterior que nos fez chegar onde chegamos e essa escolha foi dada a partir das experiências que as antecederam diante de suas relações, sucessivamente.

Maquiavel, cita em seu livro que “é preciso subir aos montes para poder conhecer as planícies”. Esta frase é perfeita para ampliar um pouco mais o entendimento do pensamento sistêmico sobre a vida. Se fizermos uma análise linear sobre ela, haverá até uma certa coerência, já que para ver o horizonte é preciso subir ao ponto mais alto. Há nexos nisso, mas não para o pensamento sistêmico, isso porque, sistemicamente falando, subir aos montes para conhecer as planícies não é suficiente se você quer realmente conhecê-las, isso servirá apenas como uma referência de *mapa* frente a uma perspectiva que não necessariamente é real. Esse tipo de metáfora é o que nos leva a refletir um pouco mais sobre a vida.

Como nossos *mapas*, querer conhecer as planícies a partir dos montes é quase sempre uma ilusão, o problema é que fazemos exatamente isso em quase todos os

instantes com a vida. Nos conformamos com os achismos e então agimos. Agimos automaticamente sem termos claramente a razão. Quando não há clareza, também não há como dar o real valor e as escolhas passam a ser antagônicas. Se esquecendo que se agimos do jeito que agimos, quando agimos do jeito que agimos, também somos responsáveis por nossas ações.

Não é possível saber com exatidão, sem conhecer, sem experienciar, sem constituir *territórios*. Somente presente, averiguando, experimentando, vivenciando, sentindo é que realmente estaremos aptos, porque há mais elementos para ser mais precisos do que agir em função das incertezas perante aquilo que achamos que é. Do alto de qualquer monte veremos apenas o que queremos ver e não a realidade de como realmente é, e tudo será suposição. Uma ilusão ótica do todo não representa o que as coisas são na sua realidade das partes.

Na vida, como nas relações, haverá sempre muito mais além daquilo que nossa realidade é capaz de nos apresentar. Afinal, sempre haverá uma interpretação diferente das coisas, tudo é questão de perspectiva experiencial. A vida, por sua própria natureza, é formada por um complexo de fatores relacionais que fazem das coisas a conscientização de como elas são a partir das sensações e experiências individuais vividas e que, apesar das semelhanças, não há plenitude igualitária das coisas com a própria relação de realidade com a vida.

Quando nos deparamos com um grão de areia, por exemplo, apesar de ele se assemelhar a todos os outros e por isso mesmo lhe ser dado a condição de um grão de areia, ele é único. Sua história é única, os mais precisos detalhes de sua forma são únicos, sua relação com a natureza é única e o motivo de sua presença naquele local, naquele instante, também é único. Há semelhança, mas não igualdade. Da mesma forma que tudo permeia na vida sempre será único, sendo então que o que faz algo ser o que é, também é único.

Nesse ponto, pode-se dizer que a metáfora dos montes e planícies deixa claro para o pensamento sistêmico que a distância se torna uma barreira do saber e que nos induz à incoerência das escolhas frente à razão. Quanto mais distante

estamos, menos precisos somos, da mesma forma que, quanto mais achamos que já sabemos, mais distantes estamos do conhecimento.

Quanto mais detalhes referenciais somos capazes de experimentar, mais precisos seremos na forma de observar e melhores serão os argumentos ao dar valor para nossas escolhas, por isso mesmo, mais livres estaremos para seguir. A arte do pensamento sistêmico reside em se esforçar a ver além do que achamos ver, identificando o máximo que há de subjacente e que possa representar a melhor construção daquilo que estamos realmente experimentando.

“Quando não podemos mudar uma situação, somos desafiados a mudar a nós mesmos.”

(Viktor Frankl)

Falar em boa vida é falar em experiências e boas relações e a concepção consiste justamente na habilidade em compreender os sistemas e a perspectiva da ciência do todo, de modo também a não relevar a análise e a inferência de nenhuma das partes diante desse. Somente com a visão sistêmica é que nos permeia a possibilidade de nos tornarmos capacitados a identificar as relações da liberdade diante dos fatos particulares do sistema e suas partes como um todo.

Como veremos adiante, as crenças que nos separam do mundo real em partes, encontram-se formadas no modo em que queremos acreditar que é o todo, a partir de elementos temporais de nossa vida. Para compreendê-las, é preciso ir além; ou seja, o pressuposto de que o observador precisa daquilo que antecede um fato para julgá-lo. Caso contrário, daí decorrem, entre outras coisas, a atitude de análise e a busca de relações causais lineares, diante uma atitude de atomização conceitual de que as coisas são como são. Nesta tal perspectiva, também a razão se dá em atitudes da forma dualista do tipo “ou ... ou”, de acordo com a lógica instintiva e que se baseia nas verdades, classificando os fatos, encontrando respostas, não permitindo que um mesmo evento seja resultante de outras perspectivas possíveis e diferentes.

Além disso, os pressupostos lineares tentam lidar com a complexidade de detalhes por meio do estudo das muitas variáveis de um sistema e da compreensão das relações de causa e efeito, provocando a compartimentalização do saber, fragmentando o conhecimento em excepcionais perspectivas, resumindo a vida e suas relações dentro de dualidades racionais. A vida não é assim. Da mesma forma que não há certezas, também não há verdades, por isso mesmo que nenhum monte será capaz de nos apresentar com precisão uma planície, até porque são partes diferentes do todo.

Entender *o mapa e o território* exige muito mais do que imperativos constituídos de conveniências simplistas que no fundo divergem com a própria essência dos interesses em nossa vida, que é inédita a todo instante.

O objetivo é pensar sistemicamente em relação à metáfora proposta, o que não quer dizer que irá contradizer a racionalidade científica e os benefícios em certos momentos, da simplicidade do pensamento linear, e sim oferecer condições intelectivas para perceber outros parâmetros suficientemente necessários para o desenvolvimento humano e para ampliar o entendimento das relações com o mundo, e por isso mesmo, deve ser desenvolvida conjuntamente à subjetividade das possibilidades e das diversas maneiras que se pode observar uma mesma conjuntura, ao considerar também o contexto e as inter-relações aí estabelecidas.

Cada um de nós tem a chance não só de escolher, mas observar melhor nossos *mapas*, e perceber as incoerências e suas incertezas. Por isso mesmo, é nossa escolha sistêmica não permitir fragilizar a nossa integridade com pressupostas verdades que apequenam nossa condição como ser.

CAPÍTULO II

OS MAPAS

O PRINCÍPIO DOS MAPAS

“Crenças estão diretamente relacionadas com as interpretações de nossos sentidos e a construção de nossos pensamentos sofre intervenções ininterruptas de nossas crenças diante das representações que nos tornam a ser o que somos em cada instante do presente.”

(Marcello de Souza)

Se referenciarmos a língua portuguesa, que, em desencontro com outras línguas, diferencia o verbo ser do estar, poderemos já ter uma percepção do que são os *mapas*. Ao considerarmos que “ser” representa o sujeito da espécie humana, da existência, possuir identidade própria, pertencer ao conjunto dos entes concretos que fazem parte desse “eu” na relação afeita com real. Já a palavra “estar” se traduz com a temporalidade, possuir ou expressar certo estado temporário, permanecer e fazer-se presente por determinada circunstância por certo tempo. “Estar” é a manifestação dos *mapas* que por sua vez tem por objetivo a representação de nosso “ser” no tempo presente. Nunca “somos”, mas sempre “estamos”. Não “somos” tristes ou felizes por exemplo, e sim, “estamos” tristes ou

felizes, não “somos” chefes, estamos chefes, da mesma forma que não “somos” depressivos, “estamos” depressivos.

Tudo na vida é um estado de impermanência que se dá a uma condição de “estar” e não de “ser”. O “ser” já é o íntimo. “Ser” é tudo aquilo que é parte da essência de cada um. É algo que interfere em todas as escolhas que irão continuamente compor toda a nossa existência, consolidando substância para as identidades que vão se formando ao longo da vida. É ele que subjuga nossos encontros com o mundo e nos dá elementos para dar significado singular à vida.

Quando falamos desse “ser”, na verdade estamos falando de um “eu real”, da essência, de existência permanente, de características fundamentais de quem somos, constituídos a partir das características genéticas. Ele surge de dentro para fora e se forma de fora para dentro, presente desde o início, em nosso nascimento, e nos auxilia naturalmente a estabelecer critérios para o nosso crescimento e desenvolvimento humano, sendo uma extensão de nossos modelos mentais.

Durante a vida, construímos com as experiências tantos outros “eus”. São aqueles desenvolvidos de fora para dentro e por isso podemos denominar como existenciais. Logo, devemos considerar além do “eu real”, ao menos, outros dois “eus”, que estão em constante transformação. O primeiro é o “eu percebido” já que ele nos representará ao mundo das relações. O segundo é o “eu ideal”, também influenciado pelas experiências, mas que define tudo aquilo que gostaríamos de ser, um conjunto de características que idealizamos para nós mesmos através da percepção no outro dentro do mundo que está à nossa volta.

Quando falarmos do “eu” estaremos sempre considerando um “eu” identitário, que corresponde a maneira no qual nos apresentamos ao mundo. Nesse “eu” está o real, percebido e o ideal, de maneira que representa o nosso autoconceito, baseada em experiências passadas, estímulos presentes e expectativas futuras. Esse “eu” está sempre em um contínuo processo de reconhecimento, das possibilidades que sempre estarão presentes em forma de experiências vividas e desejadas, que continuamente refletirá em mudanças e na flexibilidade, conceitos que fundamentam a proposta dos *mapas* e dos *territórios*, de que todos nós somos

livres, seres existenciais e podemos existir novamente sempre que desejarmos, dentro de um processo evolutivo de crescimento e mudanças contínuas em ininterrupto desenvolvimento pessoal.

Nosso “eu” está sempre em construção. Todos os elementos justificadores de que tudo é como é e nada poderia ser diferente do que é, jamais poderá representar a realidade humana já que o mundo real não é de definições e sim de subjetividade em um contínuo estado de “estar”, incerto, mutável, constituindo de ininterruptas transformações. Nessa direção, não se pode fazer da transformação alguma certeza, senão voltaremos sempre a resumir a nossa condição de viver, limitando quem somos por nossa essência e não por nossa existência. Isso faz toda a diferença quando realmente buscamos encontrar uma razão a mais para vida. Portanto, para esse “eu” se sairmos das ciências exatas, a única certeza é de que a verdade é uma impossibilidade já que sempre será uma questão perspectiva de estar em relação as transformações da própria vida sistêmica na qual fazemos parte.

Da mesma forma que não nascemos prontos, também não morreremos prontos para o mundo. O “eu” representa todas as partes de nós mesmos; por conseguinte, nossa consciência e inconsciência, nas suas relações com a realidade da vida que é construída a cada instante dentro de uma natureza humana que essencialmente é positiva. A consequência disso é nos fazer viver em busca dessa constante utilidade para a autorrealização, que ao longo da vida vai sendo transformada em função do reflexo contínuo da própria história, dado pelos encontros ininterruptos com o mundo.

Esses princípios da formação daquilo que nos representa podemos chamar de campo fenomenal e se traduz nas percepções conscientes de nossa realidade através de critérios associativos formados pelas experiências de vida. Essa relação do tempo com nossa existência experiencial substancia o inconsciente por toda a nossa jornada até a morte.

Por isso é certo dizer que não estamos reagindo ao mundo; na realidade, estabelecemos continuidade de presença pela percepção consciente das condições

previamente construídas daquilo que está dentro de nós e inconscientemente vai-se compondo um certo sentimento de direção e controle para o instante seguinte.

De fato, toda essa construção circunstancial tem como referência a própria história de cada um, somos criaturas criada por nós mesmos. Esta construção referencial da criação desse “estar”, é aquilo que podemos chamar de *mapas*.

Os *mapas* são as ilustrações do eu no instante em que se vive, daquilo que pensamos, refletimos e interpretamos dando significado frente aos encontros da vida. Não tem a ver com a forma física no qual o outro nos vê, nem com o inconsciente, mas seu princípio dá pelas representações psíquicas de perspectiva da realidade consciente do eu, o juízo que se faz de si mesmo, a capacidade de se perceber e de se relacionar. Os *mapas* nada mais são que essa persona que continuamente buscamos para nos representar.

Não que exista um único ou verdadeiro eu, como já visto, o que há é uma combinação do “eu real”, “eu percebido” e o “eu ideal”, juntos nos traz causa a realidade presente, que nos faz ter uma sensação de autocontrole sobre nossas ações, modulando nossa condição de presença com a realidade para sermos reconhecidos pelo outro.

Os *mapas* são então o reflexo das referências estruturadas através das percepções conscientes formando nosso autoconceito. Destas percepções damos a vida e a tudo que perfaz nela a realidade em que se faz presente, sendo determinante em nosso comportamento que irá reproduzir os próprios aspectos conscientes da realidade que objetivamente formamos para nós mesmos, e que nos dá essa tão necessária sensação de pertencimento, ou seja, que precisamos nos sentir como pertencentes a um ambiente e ao mesmo tempo sentir que esse ambiente nos pertence, e que assim acreditamos que podemos interferir e, mais do que tudo, que faz ter definições e por isso vale a pena as nossas ações, nas manifestações legitimadas pelo pertencimento desse tal lugar. Ele é então ao mesmo tempo como nos vemos, como vemos o mundo bem como nos vemos neste mundo o qual pertencemos, agindo de acordo com essa constituição que é

composta pela essência de nossa trajetória que refletirá na realidade em que se estabelece ideais para querer viver.

O senso de pertencimento é o resultado contínuo da nossa autovalorização. Com isso, o engajamento e a motivação vão se formando constantemente de acordo com essas relações pertencentes, já que os *mapas* vão continuamente se estruturando de acordo com esse sentimento de parte pertencente de algo e de algum lugar e que é elementar para o nosso autodesenvolvimento, ao qual nossa autorrealização se vincula. Sendo assim, o senso de pertencimento é uma resposta natural da valorização que damos a nossas relações. Um ciclo contínuo, onde os *mapas* estão em constante processo de adaptação e são formados pelas referências conscientes no presente daquilo que nos representa, condicionados aos nossos modelos mentais.

Impermanente, ele é a vinculação da consciência de tudo que acreditamos ser. Pode se modificar a qualquer momento a partir da construção de uma nova realidade idealista pelas experiências, do desejo, da necessidade de autorrealização ou mesmo diante da vontade de uma nova existência.

Os *mapas* representam a própria invenção do “eu” para si mesmo e para o outro, como também é a confirmação das nossas crenças, que nos fazem acreditar em nossas perspectivas de que tudo é o que é, estabelecemos critérios para tornar possível as relações com o mundo real e iminente.

Conscientizar-se dos *mapas* é justamente preestabelecer condições para a satisfação com a vida que se dá pela busca da autorrealização e com isso, dar motivos aos novos instantes nos diversos momentos que sempre são exclusivamente únicos. Por causa dele, estamos em um processo ativo em oposição a todas as forças contrárias de possibilidades que naturalmente agem sobre nós, uma vez que é parte da natureza humana se apegar as verdades e a se limitar diante das percepções naquilo que já conhecemos e que já nos satisfazemos.

O grande problema é que o ser humano tem facilidade de adaptação e é altamente influenciável pelas relações. Por isso, é importante entender que entre a

necessidade da autorrealização e a limitação está a essência desse “eu”. Esse paradoxo é parte da condição humana.

Entre outros, os dois princípios fundamentais da natureza do ser humano são encontrar maneiras para sobreviver e preservar a espécie. Diante disso, sempre e continuamente buscamos mecanismos para suprir estas necessidades primárias. A questão é que aquilo que se coloca como relevante para sobreviver e preservar a espécie é um tanto subjetivo. O que se pretende dizer é que as razões que cada um considera ser suficientemente necessárias para estes dois princípios são singulares e pertence a cada um. Por conseguinte, essa subjetividade está na maneira afetiva em que se faz a interrelação entre o “eu real”, o “eu percebido” e o “eu ideal”.

Inferre-se que o estímulo para satisfazer a vida se dá pela referência do outro. Em termos práticos o estímulo dos nossos *mapas* se dá para as escolhas experienciais tem como princípio as relações que mantemos com o mundo. Estas relações se dão conforme o ambiente no qual estamos presentes, ou seja, o ambiente diz muito sobre a relação da mesma forma que a relação diz muito sobre nós mesmos.

O ambiente é o referencial inicial para os pensamentos. Quando se fala de ambiente, está se falando de sistemas, ou seja, envolve todas as forças externas que agem sobre nossas relações, está para a maneira como somos afetados, seja de âmbito econômico, social, cultural, material, educacional, religioso, entre tantos outros sistemas que fazemos parte de cada um de nós. Isso quer dizer que temos a tendência de nos igualar para se adaptar, logo, grande parte de nossas perspectivas futuras bem como nosso comportamento e pensamento estão de acordo com o ambiente no qual estamos presentes.

A razão para superarmos ou não os desafios para alcançar essa condição humana de realização só pode então estar atrelada às experiências presentes da vida; em outras palavras, a qualidade das relações será reflexo de nós mesmos. Por exemplo, quanto mais próximos estivermos de pessoas desleixadas, ou em termos práticos, que se deixam levar pelo acaso ou que vivem entranhadas em sua zona de conforto, menor serão nossas referências idealistas (eu ideal) e,

consequentemente, as nossas ações. Afinal, não há atributos no outro para instigar a nossa própria condição humana de querer aprimorar para superar aquilo que já somos, sobre aquilo que se está experimentando (eu percebido). O inverso é também verdadeiro.

Não quer dizer que toda ou qualquer experiência irá incentivar ou não a continuar pela busca dessa autorrealização, mas, sim, que em toda ou qualquer experiência sempre haverá algo a mais para se acrescentar como informação. É justamente esse algo a mais, essa novidade diferente do que tudo que já conhecemos que poderá provocar o desencadeamento psíquico sistêmico para algo muito além que alimentará nossos *mapas*. O que se quer dizer é que em toda ou qualquer experiência há aprendizado, e o aprendizado levará a novas percepções, pensamentos, ideais e, principalmente, desafios.

Logo, que não fique dúvida: o que interfere diretamente em ações para nos mover e potencializar a vontade de buscar desafios para que esse crescimento se torne incentivador de autorrealização tem a ver com esse senso de pertencimento que se dá pelas relações.

Através dos *mapas* é que estabelecemos processos psicológicos conscientes, critérios de vida e de uma certa compreensão das próprias ações. Melhor dizendo, os *mapas* são representações de nosso estado de presença, e somente neste instante presente é que somos capazes de reconhecer a presença do outro em busca da aceitação de nós mesmos. Por conseguinte, tem a ver com o autocrescimento já que sempre estará vinculada na presença de um outro, sendo este necessário para encontrarmos maneiras a qual devemos valorizar as coisas da vida tanto quanto a nós mesmos, tal qual ajudar-nos a sustentar os motivos de nossas ações para que sejam congruentes as questões que buscamos internamente. Os *mapas* modelam essa referência relacional que nos dá direção para encontrar o próprio potencial, dar definições as nossas necessidades bem como estar em constante desejo de crescimento.

Quando quisermos saber como estamos em nossa vida, comece perguntando a si mesmo sobre como as nossas relações estão nos afetando. A qualidade de nossas

relações são o reflexo sobre nós mesmos, do nosso “eu” e a maneira como somos afetados por elas pode diminuir ou aumentar a nossa vontade de agir. Somente através das relações saímos do simples “eu” para transformar em um “eu” cada vez mais complexo, bem como constituir de *mapas* cada vez mais bem elaborados, seja quantitativo quanto qualitativo.

A CONSTRUÇÃO DOS MAPAS

“É necessário que ao menos uma vez na vida você duvide, tanto quanto possível, de todas as coisas.”

(René Descartes)

A forma singular em como organizamos o nosso pensamento, o olhar com a vida, os sentimentos que afloram e tudo aquilo que representa nossa condição de completude e de presença, tem sua dependência com os afetos. Nosso bem-estar depende diretamente da conexão com os outros. Toda e qualquer relação com o mundo gera afetos, é através deles que temos a consciência de um estado de presença, ora alegradores ora entristecedores, outras vezes estressantes, tanto quanto nos sentimos calmos, nervosos, reflexivos, irados, concentrados, calculistas, maquiavélicos, outras dispersos, cansados, enfim, todo e qualquer estado de presença são determinantes na forma a qual iremos responder e agir, e o afeto é o acesso para que possamos agir humanamente. Assim, graças a ele, podemos demonstrar as nossas emoções e sentimentos nas relações como pertencentes e que mantemos com o mundo significado nas interações interpessoais. É através do afeto que podemos nos transportar (simbolicamente) para a mente do outro permitindo uma relação mais íntegra, por exemplo. Quando temos esse sentimento de pertencimento, experimentamos significado, satisfação com a vida, autocrescimento e estabilidade psicológica.

Vale lembrar que o bem-estar está a nível cognitivo e é aquilo que chamamos de satisfação com a vida, e se faz referência diretamente às competências que vamos adquirindo com as experiências de acordo com os desafios que assumimos e que superamos, já o afeto vem antes disso, ele está para a representação introspectiva de como o mundo literalmente nos sensibiliza. Serve para nos aproximar ou nos afastar das relações. Por meio dele, passamos a nossa imagem identitária, ajudando a nutrir um vínculo que pode ser vital à nossa existência. Quando falamos do mundo, estamos referindo a todas as formas no qual nos relacionamos e os afetos é a interpretação consciente dessas relações.

Os afetos são as representações das informações que estão ininterruptamente chegando dos nossos sentidos. Esta interpretação se dá a nível inconsciente, conforme são associadas as nossas experiências passadas. Quando elas são transformadas em significados, dá-se a consciência e os *mapas* poderão dar forma a esta interpretação através do comportamento de maneira sintomática. Por exemplo, podemos reagir de jeito intenso quando há uma afetividade geral baixa – quando se há poucas experiências antecedentes que efetivamente motivaram a sensações positivas como negativas; reagir de maneira mais amena quando há uma afetividade geral alta – quando se há muitas experiências antecedentes que efetivamente motivaram a sensações positivas como negativas. Afetividade negativa e positiva não se referem, necessariamente somente ao número de frequência de tais experiências, mas também à tamanha intensidade que cada uma delas representaram consciente e inconscientemente, sendo uma composição de duas disposições distintas, que, no entanto, possuem grande correlação entre si.

É muito comum confundirmos autorrealização com os afetos. Apesar da autorrealização e dos afetos parecerem estar em âmbitos próximos eles não são complementares, por exemplo, uma pessoa pode pensar ou saber que está bem, mas não se sentir bem, ou seja, ela pode estar tendo uma relação afetiva agradável, entretanto as componentes de autorrealização não estão condizentes com as suas expectativas ou vice-versa. Isso ocorre porque há uma independência entre o que o “eu” espera do afeto e o que ele projeta como realização. Podemos estar felizes em

um relacionamento ao mesmo tempo que frustrados com o trabalho, ou podemos estar felizes com o trabalho, mas com problemas nos relacionamentos.

Eles se completam quando as experiências deixam de ser pontuais e passam a se tornar uma situação constante ou quando a experiência de sensações positivas ou negativas forem muito intensas, marcantes, nesse caso é provável não só que ela se torne uma memória de longo prazo como também uma crença, nestes casos os *mapas* irão estabelecer modelos diferentes de critérios cognitivos que irão tender a se formar de maneira estável características comportamentais sobre determinados contextos, mesmo que em diferentes situações e esta correlação entre autorealização e afetos, tornam-se um só.

Esta mudança de emoções e sentimentos que manifesta em nós diante dos encontros com a vida e a forma que responderemos a ela é a maneira como internalizamos os afetos e que reflete por diminuir ou aumentar a nossa vontade de agir, instigando diretamente nos nossos pensamentos e em como iremos nos comportar em cada estado de presença na vida.

O modo como lidamos e respondemos aos afetos são condicionados desde que nascemos, de tal maneira que as experiências vão sendo internamente constituídas por signos, organizados por esquemas de maneira a se ajustarem nas relações que vão sendo estabelecidas na presença afetiva de um outro, definindo os elementos que irão compor uma estruturação de pensamento com a vida diante do próprio eu, na condição de significado frente ao significante, estabelecendo critérios de presença.

No fundo, somos seres que se fazem pela presença, e toda a representação das relações com o mundo foi essencialmente formada a partir da presença de um outro ser. Da mesma forma, o significado dado pela consciência da nossa existência neste mundo só acontece quando há esse outro para nos dizer o que reconhecer e é neste instante que estamos consolidando nossos *mapas*.

A verdade é que sem um outro não conseguiríamos ser. Aprendemos desde que nascemos a linguagem com o outro e através dela os limites do que outro permite que sejamos e nos autoriza a ser. Nesse caso, esse “ser” é no significado de

objeto, ou seja, aquilo que está diante, na frente. É estar em relação com o outro, em face de quem o objeto se encontra. O que está diante do outro com independência e ao qual esse deve se adequar. Pensando assim, fica mais fácil para entender que os *mapas* começam a se formar na vontade daquilo que o outro acredita que somos como objeto e não o que acreditamos ser por essência e aquilo que o outro pensa que somos é muito diferente da realidade do que somos. Não que podemos ser realmente o que desejamos ser, mas sim nascemos pela realização de ser o objeto que outro espera que sejamos, portanto, nossos *mapas* começam pelos referenciais dos outros. É com o outro que vamos aprendendo a nos reconhecer.

Esta relação faz-se necessário para que se possa formar a própria identidade, que nada mais é do que a representação de quem somos aos olhos do outro. No fundo, tudo isso é uma indicação da própria natureza humana diante à necessidade de sentir reconhecido pelo outro e esse então, é um dos principais papéis que os *mapas* exercem sobre nós.

Perceba que os *mapas* começam a surgir através dos relacionamentos com o outro pressupondo expectativas, sendo esta, opressiva. Opressiva não na representação de apropriação, mas o objeto de realização em ser reconhecido. Toda essa necessidade do reconhecimento do outro é parte de uma luta contínua e dolorosa porque nem sempre o outro concordará em nos reconhecer da forma que esperávamos ser reconhecido.

Essa troca de querer e ser reconhecido, esse objeto em perspectiva, é um princípio agonizante da natureza humana desde o nascimento e que representa argumentos suficientes para refletir sobre quais definições propomos para nós mesmos como escolhas, perante a aquilo que se estabelecem como preceitos da psique na formação de nossos *mapas* e que vamos aprendendo a dar valor.

Para Sigmund Freud a psique humana é formada por instâncias denominadas como id, ego e superego. Segundo ele o Id é parte da essência, surge com o nosso nascimento e representa as pulsões humanas, que diferente dos instintos, que estão muito mais relacionados a sobrevivência e preservação da espécie, é tudo

aquilo que buscamos saciar, de forma irracional e atender nossos impulsos desejantes, sem limites para alcançar o prazer. Id seria a fonte da energia psíquica, a libido por assim dizer. É a busca daquilo que produz prazer e evita o que é aversivo. Sem qualquer conexão com a realidade é destinado a satisfação, desconhece juízo, lógica, valores, ética ou moral. É exigente, impulsivo, cego, irracional, antissocial e egoísta.

Conforme vamos construindo uma coerência experiencial com a vida em função do tempo é na mesma medida quando vamos tomando consciência que temos uma própria identidade, então se estabelece o ego. Pode-se dizer que o ego é a parte que busca encontrar um certo equilíbrio nessas pulsões conflituosas que há em nós. Necessária para conseguir viver entre a irracionalidade pulsante de realizar desejos para encontrar o prazer e a censura a estes prazeres, levando em conta o mundo externo, também chamado de princípio da realidade. Dando força à razão diante das necessidades para se manter as relações. Logo, o ego procura atender e aplacar as exigências constantes do Id de acordo com a presença da realidade expressa pelo superego, em um esforço de preservar um equilíbrio seja com a saúde física e mental, segurança bem como da noção de sanidade com a realidade. O ego torna-se então um centro da personificação que constantemente está sobrecarregada e muitas vezes susceptível a realidade da vida.

Para completar essa tríade que compõe a psique humana, Freud denominou, portanto, o superego. Definindo como aquilo que controla toda essa pulsão desejante. É a representação de um limitador que age como parte da estrutura da personalidade no qual se estabelece de maneira relacional, social e cultural, peculiarizando a construção de toda consciência moral, estabelecendo critérios éticos e que atuam como o herdeiro sistêmico das barreiras e das proibições parentais. Facultando a ver a si mesmo da mesma forma que vê o outro. O superego é a tradução da lucidez da vida como a vida é, entendendo a importância do outro. Que dita o bem a ser procurado e a consciência do mal a ser evitado.

A personificação dos mapas

“A vida só pode ser compreendida, olhando-se para trás; mas só pode ser vivida, olhando-se para frente.”
(Soren Kierkegaard)

Erik Homburger Erikson foi um psicanalista responsável pelo desenvolvimento da Teoria do Desenvolvimento Psicossocial na Psicologia e um dos teóricos da Psicologia do desenvolvimento. Iniciando suas pesquisas como discípulo de Freud, Erikson nos ajuda também a entender a construção do “eu”, dando continuidade e ampliando seus estudos com sua teoria no qual muitos chamavam de pós-freudiana. Freud tinha uma visão biopsicossocial do ser humano com seus estudos direcionados principalmente entre fase da criança e até a adolescência. Já Erikson procurou estender os estudos de Freud, dando direcionado ao entendimento da psique nas relações sociais humanas também nas fases adulta.

Um dos pontos fundamentais descrito por Erikson está a importância das relações culturais e sociais para a influência da personalidade. Para ele, o ego é centro da autoidentidade, que se referencia à conceptualização do “eu”. É a forma como lidamos com a vida de maneira identitária e que nos representaremos perante o outro. Erikson entendia que ego está entre a consciência e a inconsciência, do passado as perspectivas futuras para formação da identidade presente. Distribuindo em três ângulos fundamentais que interagem entre si, ele descreve como sendo o primeiro deles o ego Corporal que tem a ver com a imagem no qual diferenciamos nosso corpo em relação ao outro corpo; o segundo como o ego ideal que representa nossa imagem em comparação ao outro, no buscar de um “eu” idealizado, não somente aspecto físico mas também psíquico do “eu”, aquilo que gostaríamos de ser com aquilo que acreditamos ser; por fim o terceiro como a identidade do ego que se direciona a imagem de nós mesmos nas questões sociais, sendo a representação identitária nas relações familiares,

profissionais e sociais. Considera ainda que nossos egos, corporal, ideal e identidade, sofrerão contínuas mudanças durante a vida de acordo com as experiências no qual vamos sendo submetidos em nossas relações.

As teorias sobre essa construção e entendimento da racionalidade dada a individualidade e que remete a relação da nossa realidade com a natureza de quem somos são muitas e todas trazem algo que se complementam de alguma forma. Em resumo o que é determinante é entendermos o que é preciso saber para tornar possível estabelecer melhores critérios de escolhas na vida, por assim dizer, resultado representativo para construção do entendimento do que somos de fato, e isso se consolidará mais à frente na compreensão do que são os nossos modelos mentais.

OS MAPAS E OS HÁBITOS

*“A vida é muito curta para ser pequena.”
(Benjamin Disraeli)*

Diferente das crenças, os hábitos são, de forma geral, uma condição consciente que pode ser adquirida de maneira intencional ou não, mas primordialmente é estabelecido a partir de um objetivo, seja ele motivado por causa pessoais ou influenciado pelos meios econômicos, sociais ou culturais, que de qualquer maneira terão relação direta com os nossos *mapas*. Capaz de desencadear uma série de reações psíquicas e comportamentais, torna-se importante entender que os hábitos são significativos para a compreensão não só da amplitude dos *mapas*, mas também que ele representa uma das formas no qual podem nos auxiliar a mudar certas condições e estruturas definidas pelos *mapas*.

Hábitos estabelecem uma rotina que influencia o modo de pensar e a maneira com que organizamos determinadas tarefas em nossa própria vida, de forma

sintomática, sendo firmada através de um número significativo de repetições até se tornar involuntário. Fixa-se em memórias de longo prazo, especificamente na memória de procedimento (também chamada implícita), que inclui todas as habilidades motoras, sensitivas e intelectuais, bem como toda forma de condicionamento.

Do ponto de vista da psicologia, o hábito representa uma condição predeterminada de pensar, querer ou sentir, ocasionado através de repetições anteriores em conjunto com uma experiência mental. Muitas vezes, os hábitos são imperceptíveis, justamente por não precisarem se envolver em uma autoanálise ao realizar suas atividades rotineiras de forma espontânea, podendo então executar outras tarefas em paralelo, simples ou complexas, com nosso pensamento voltado para algo completamente diferente.

A influência dos objetivos iniciais que levam aos hábitos é o que diferencia um hábito de outros processos automáticos na mente. Todo hábito tem como motivador um tipo de estímulo recompensador. Outras vezes os hábitos podem se tornar obrigatórios. Existem, ao menos, três componentes principais na formação dos hábitos: a sugestão determinada por uma circunstância, a repetição comportamental e a recompensa.

A sugestão de uma circunstância está relacionada a certas ações ou atitudes anteriores iniciadas por um objetivo, mas não necessariamente com algo específico e sim a aquilo que tendeu a se repetir dentro de uma breve programação estabelecida pelos *mapas*, seja em certa hora do dia, local ou qualquer coisa que desencadeie um comportamento repetitivo.

Aponta-se a repetição justamente porque, de alguma forma, se estabelece uma razão para os *mapas*, seja proposital ou ocasional, que, por sua vez será justificada por um estado de presença formado por sensações positivas, recompensadoras. O que torna mais instigante é que não é preciso que essa recompensa seja frequente. Estudos comportamentais têm demonstrado que a intermitência ou incertezas são condições ainda mais favoráveis para se adquirir hábitos. De qualquer forma, o mais comum é que um hábito comece por um determinado objetivo, e com o

tempo de repetição, ele se transforme em uma condição habitual, criando gatilhos, mesmo que esse objetivo se torne menos necessário ou deixe de ter relevância com o tempo.

Os hábitos, quando já instalados, podem vir à tona por qualquer coisa que a mente associe a eles, isso é o que chamamos de gatilhos. Os gatilhos mentais são referências representacionais de nossos *mapas* de um determinado estado presente que, ao se colocarem em certa condição que se assemelham à rotina do hábito, automaticamente, ativam inconscientemente estímulos específicos que se inter-relacionam com o estado anterior habitual e que irão alterar o estado atual, influenciando os pensamentos que, por sua vez, impulsiona certas regiões do nosso cérebro a repetir determinados comportamentos habituais. Já não se pensa em como e por que agir para tal coisa, simplesmente se faz por impulso. Em outras palavras, com o tempo, a consistência dessas repetições deixa de ter razão e se fará não mais por um objetivo ou recompensa, mas porque seu cérebro condicionou à situação que, por sua vez, tornou-se automática, totalmente inconsciente.

O problema é que ao tornar algo como automático, estamos restringindo outras variáveis, bem como perdendo a chance de ver outras possibilidades de fazer a mesma coisa, e passamos a fazer por fazer. Mas não só isso, o que se torna automático vem atrelado a outras sensações que ancoram determinadas condições emocionais. Desta maneira, os hábitos são, muitas vezes, um traço desconectado com a própria realidade.

Como a relação habitual tem uma expressiva condição que envolve emoções e sentimentos, se caso houver um conflito entre uma certa ação estimulada pelo hábito, e um objetivo consciente empurrar para outra ação, há uma reação psíquica e química estimulada pelos *mapas* que produzirá uma alteração emocional influenciando a formação dos pensamentos. Nesse momento, é muito importante a concepção dos modelos mentais, pois serão determinantes para a escolha do hábito prevalecer sobre o objetivo consciente ou do objetivo consciente prevalecer sobre o hábito.

Como iremos ver adiante, as maneiras como lidamos com os conflitos com a vida estão relacionadas também aos modelos mentais, sendo estes responsáveis por nossos valores, interagindo continuamente entre o nosso mundo interno em relação ao mundo real externo, através dos *mapas*. Os *mapas* são fator-chave para nos ajudar com o mau hábito, porque nele está a força de vontade.

É possível deduzir que as experiências são sempre componentes das nossas decisões. Nos hábitos não são diferentes. Boas intenções já é um primeiro passo para auxiliar anular o efeito negativo de maus hábitos, mas não o suficiente, é preciso reconhecer os *mapas* dos ganhos primários como também o que está por detrás destes ganhos, que chamamos de ganhos secundários, os *territórios*. Seu efeito parece ser independente e aditivo, que muitas vezes, mesmo conseguindo controlar os ganhos primários e não damos conta dos secundários, apenas amenizaremos os hábitos, nos trazendo uma certa sensação de falso controle, tornando-se mais moderados, mas não cancelados. Por exemplo, gaguejar, roer unha, procrastinação, inquietação, gastos excessivos, má alimentação, dormir mal, sedentarismo, entre tantos outros, muitas vezes foram adquiridos para suprir alguma outra necessidade pessoal. Normalmente, maus hábitos são instituídos por problemas psíquico comportamental reflexo da ansiedade, insegurança, sensação inferioridade, estresses, depressão, entre tantas outras causas que precisam ser investigadas com profundidade, porque também se relacionam a outras causas passadas.

Hábito é um padrão de comportamento persistente, e podem ser respostas sintomáticas de outras questões pessoais intrínsecas aos nossos *mapas* e diz muito dos nossos *territórios*, por isso muitas vezes é preciso ter um especialista para nos ajudar a eliminá-los. Quanto mais cedo reconhecermos os hábitos, mais fáceis para corrigi-los. A eliminação de hábitos se torna mais difícil com a idade, porque as repetições reforçam hábitos cumulativamente ao longo da vida útil e que, com o tempo, influenciam outras questões, ampliando os comportamentos indesejáveis.

Claro que nem todos os hábitos são indesejáveis e prejudiciais, existem muitos que podem nos ajudar a manter a saúde, a aprimorar certas condições pessoais e profissionais, outros que podem facilitar a vida de forma positiva, inclusive ajudando a aprimorar nosso próprio crescimento como pessoa. É possível desenvolver hábitos conscientemente e gerar, por exemplo, novas formas de respostas a determinados estímulos, aprimorando-os de forma a qual seja mais adequada a uma condição presente, reagindo de forma mais conveniente ou rapidamente, perante a repetição contínua de certas ações. Esse tipo de aprendizado, que consiste no aperfeiçoamento ou no melhor uso de conhecimentos prévios, pode ser condicionado com prática e treino, por exemplo.

Diferente do que muito se acredita, desenvolver hábitos não é do dia para noite. Esse processo de formação de hábitos pode ser lento. Pesquisas que estudam o comportamento têm demonstrado que o tempo médio para algo virar hábito é de 66 dias, com um intervalo de 18 a 255 dias.

É fundamental entender que hábitos não são crenças. Para entender a diferença, é preciso primeiro lembrar que a memória em que estão as informações sobre nossa vida é a aquela que não necessita da repetição para ser criada, apesar de que, com o uso delas, melhora sua integridade para conservá-la e torná-la uma lembrança. Assim são as crenças, ela se torna memória pela representação, envolvendo emoção e sentimento com o fato, pela valorização, atenção e importância desse conhecimento e mesmo pela referência a outras semelhanças com o passado.

As memórias de longo prazo associadas às nossas lembranças, e definitivas para a vida presente, são aquelas que, ao sofrerem um estímulo dos sentidos por uma condição, constituirão um pensamento e uma determinada reação condicional de realidade a uma situação de presença, e isso não tem nada a ver com os hábitos, que são desenvolvidos por repetição: iniciam-se por um objetivo e têm como motivação uma recompensa.

Apesar de haver algumas semelhanças, não se pode fazer essa comparação já que os princípios são diferentes e a resultante de cada um na vida, também. Os

hábitos estão muito mais relacionados ao comportamento humano, enquanto as crenças estão em nível antecessor e mais elevado, tendo a ver com a psique humana, condicionando os *mapas* na nossa de forma de ser, no agir e pensar.

AS MÁSCARAS DOS MAPAS

“Sou uma coisa que pensa, isto é, que duvida, que afirma, que ignora muitas, que ama, que odeia, que quer e não quer, que também imagina e que sente.”

(René Descartes)

Nesta realidade que o próprio eu ideal busca sempre alcançar é parte da própria natureza humana e que se dá pela dependência da necessidade de provação pelo outro em nossas relações, fruto da subjetividade dada pelo eu percebido e que traz para si um conjunto abstrato de faltas e incompletudes que nos esforçamos a alcançar ao mesmo tempo que como autodefesa escondemos da realidade de nós mesmos em consequência de que nem tudo é possível ou aceitável. Esta desarmonia entre o que realmente somos e o que se desejaria ser é algo conflitante ao ponto de que, em permanência consciência desse conflito contínuo que há definitivamente em nós, pode nos levar ao descontentamento maior em função da própria razão de viver. Nesse ponto, por autodefesa, buscamos, de alguma forma, continuidade harmônica entre nós e nossas relações no âmbito do que é real, percebido e ideal, e para isso, nossos *mapas* vão construindo máscaras para sobrepor a nossa própria questão conflitante buscando ampliar o nosso campo fenomenal.

A autodefesa natural que nos acompanha faz com que os *mapas* procurem de forma dinâmica estabelecer critérios para encontrar um certo equilíbrio entre aquilo que é congruente e não congruente a nossa realidade, mas que é idealizado,

buscando alcançar cada vez mais coerência positivista de nossa presença na lógica de pertencimento para e com as relações, esquivando-nos das próprias contradições interpessoais. Embora haja a tendência de pensar que o pertencimento apenas importa em nossas vidas pessoais, pertencer é vital não só para o bem-estar, mas também para dar razão à vida.

Considerando ser congruente e incongruente os estados de consciência e inconsciência, que tem caráter qualitativo de quem representamos ser, circunscritos a regiões de maior ou menor âmbito a conjunção do “eu”, parte-se então daí toda a estrutura autoconsciente formada pelos *mapas* diante daquilo que nos faz sentir pertencentes e que tem por finalidade encontrar mecanismos que possam ser úteis e adaptáveis para nossas relações de acordo ou em desacordo com os *territórios* já existentes.

Nessa definição, as máscaras são formadas como autodefesa para suprir as faltas que acreditamos existir em nós, da mesma forma que nos sentimos excluídos. Isso porque o sentimento de pertencimento está no centro de toda estratégia identitária. Assim, as máscaras buscam atender tanto o estado de congruência que é resultante da abertura subjetiva que aceitamos como forma que nos apresentamos de acordo com as nossas experiências pessoais diante do ambiente no qual acreditamos pertencer, à medida que o estado de incongruência resulta em estabelecer as máscaras para nos defender daquilo que vamos estabelecendo através das experiências relacionais presentes, sejam elas pela denegação *territorial* à própria perspectiva do “eu”, pela introjeção daquilo que pertence ao outro e ainda a distorção da própria perspectiva que temos de nós mesmos; sendo assim, a finalidade de estabelecer com as máscaras está em uma autoimagem confiante para suprir as exigências internas e externas, tanto quanto as críticas e os julgamentos que fazemos a nós mesmos e ao outro, gerando confiança para se fazer escolhas, buscando um maior nível de aceitação do próprio eu ao ponto de permissão e pertencimento, à abertura para outras possibilidades ou também de defesa nas relações.

Nesta sequência, os *mapas* buscam conciliar ao nosso “eu” uma condição ilusória, mas determinista, para dar harmonia à vida. Por seu lado, demonstrando muito mais do que somos, ocultando tudo aquilo que ele inconscientemente subentende ser limitador ou prejudicial, principalmente pelo medo de não ser aceito pelo outro. Para isso, não mede esforços de estabelecer máscaras ao longo da vida. Máscara é a persona que criamos para ocultar muito do nosso eu real e representar o eu percebido e é função do eu idealizado. Em outras palavras, ela é o que queremos que o outro veja em nós.

Toda esta intempérie com o mundo que vamos esforçadamente conciliar entre nossos autoconceitos e as experiências vividas, é reflexo dos nossos modelos mentais que continuamente influenciarão as nossas decisões de vida, que por sua vez, está para a forma de como nos vemos, partindo daí o nosso modo de pensar e nos comportar torna-se referenciado pelos *mapas*. Nesta trajetória vamos renegando muito de nós mesmos.

Os *mapas* estão continuamente presentes para evitar esse autoconflito entre os “eus”, que por seu lado, ao mesmo tempo, limita as experiências da vida, o que muitas vezes também nos entrava para alcançar objetivos ou nos faz desistir de algo importante para o nosso próprio crescimento. Apesar de necessariamente termos a tendência de sempre buscar a autorrealização, os *mapas* agem sempre em prol de estabelecer critérios harmoniosos que integram continuamente os nossos modelos mentais que influenciam diretamente o nosso eu real, eu percebido e o eu ideal, mesmo que tenha que sacrificar a nosso próprio autocrescimento, e é isso que as máscaras fazem.

O problema é que devido à está condição preexistente dos modelos mentais sobre os *mapas*, sempre quando nos deparamos com algo novo ou que exija mais esforços que estamos acostumados ou não conseguirmos estabelecer segurança suficiente conforme nossas perspectivas e que venha nos expor a possíveis riscos seja eles qual for, os *mapas* podem agir, despertando uma certa sensação negativa, seja de rejeição ou desprezo. Esta insegurança vem a consciência na forma de

sentimentos e pensamentos que por sua vez, refletirá no comportamento, quase sempre relacionados a incapacidade.

Perceba então que as características que formam os *mapas* têm muito a ver com as experiências de vida. Por exemplo, quando menos forem supridas as necessidades básicas humanas nas primeiras fases da vida, seja, de amor, pertencimento, aceitação e segurança, tanto quanto menor for as experiências vivenciadas ao longo da vida, mais restritos serão nossos *mapas*, já que menor serão as referências para as escolhas, e as percepções do eu percebido e do eu ideal são mais restritas, dando espaço ao eu real e com isso maior a dificuldades em estabelecer relações saudáveis bem como reconhecer o próprio valor. O que leva a menos resiliente a vida, mais sujeito a rejeitar mudanças, maior o vínculo as crenças, maior a dependência a hábitos ruins bem como de se fazer do mesmo e do comum e mais falaciais seremos, também teremos submissão a necessidade de aceitação e reconhecimento nas relações interpessoais e menos passíveis a riscos e a querer realizar tudo aquilo que esteja fora da nossa zona de conforto. Desta forma, as referências que daremos em nossas relações com a vida serão sempre limitadas, já que o ambiente no qual conviveremos e as pessoas que farão parte desse universo é diretamente proporcional ao modelo que o eu ideal está buscando modelar.

Alasdair White, professor britânico especialista em gerenciamento de desempenho faz uma ótima definição para a zona de conforto, dando discernimento ao tema como uma série de ações, pensamentos e/ou comportamentos que uma pessoa está acostumada a ter e que não causam nenhum tipo de medo, ansiedade ou risco. Nessa condição a pessoa realiza um determinado número de comportamentos que lhe dá um desempenho constante, porém limitado que traz uma sensação de segurança. Em outras palavras viver dentro da zona de conforto é um processo de desaceleração do próprio crescimento humano, limita a própria capacidade de desenvolvimento, é perder a chance de experimentar a vida e tudo que há nela, deixar de lado a oportunidade de ser melhor do que já é, ter ganho de potência e encontrar a alegria de viver,

aumentar as possibilidades não só de descobrir, mas saber vivenciar os momentos em que se é feliz. A zona de conforto escraviza. Viver na zona de conforto é procrastinar, é estar negligenciando o próprio propósito da vida, deixando-nos por conta do acaso, ficando cada vez mais distantes da autoconsciência.

O que nos leva a zona de conforto está na mesma proporção da qualidade das relações que mantemos na vida. Além disso, essa condição pela premência da aceitação do outro é inversamente relevante quanto maior a própria permissibilidade de estarmos conectado com nós mesmos, em outras palavras, quanto mais distante da autoconsciência, maior a necessidade de demonstrar aquilo que internamente não somos mas gostaríamos de ser, negando elementos que são parte da nossa realidade, excedendo e fantasiando comportamentos que entendemos ser imprescindíveis para nos tornarmos mais aceitos, seja na condição de sobrestimar o “ter”, o “estar” como o “ser”. Estabelecendo critérios de vida muito mais relacionada nas aparências do que é real. Tudo isso são mecanismos internos para sobrepor a consciência da fragilidade no intuito de se esconder das próprias questões que nos fazem ser quem realmente somos, fomentando constantemente sombras pela insegurança e imperfeição.

Por isso se faz a necessidade de entender a importância do que são os *mapas*, para quebrar o *status quo* dessa condição relacional que vai se instalando durante a vida, quando passamos a acreditar nesse jogo das aparências que formam esse ser como objeto para não se submeter das decepções do estado de estar, deixando assim de considerar os atributos impostos da necessidade do outro, não fazendo da vida apenas um caminho ininterrupto de provação.

Os *mapas* vão se consolidando diante dessa verdade que passamos a representar. Quanto mais as máscaras vão sendo aceitas, mais fortes elas se tornam dentro de nós, uma espécie de provação para enganar-se a si mesmo, o outro e daí encontrar subsídios justificadores para se deixar atraído cada vez mais a partir do outro sobre nós mesmos. Quanto mais o outro aceitar as nossas máscaras, mais representativos serão nossos *mapas* e mais forte elas se constituem e menos faremos para mudar, mais dentro de uma zona de conforto vamos nos

estabelecendo, da mesma forma que mais distantes estaremos da realidade, gerando conflitos cada vez maiores entre os “eus”, potencializando a chance de desenvolvermos problemas psíquicos e comportamentais.

O que existe em nossos *mapas* é então a perspectiva simplista das interpretações e visões do mundo que achamos que queremos, fundamentando ilusoriamente os resultados de nossas alegorias – da alegria à nossa dor, da dor à nossa alegria – da falta de noção de realidade da vida, estabelecida a cada encontro com o mundo que foram fortemente motivados pelas representações impostas desde cedo a cada um de nós pela cultura, do meio, da condição econômica e outros. Mas, nenhum intempérie que influenciam a nossa vida seja tão significativo a nossos *mapas* quando a representação das relações que mantemos com a vida na fase inicial quando criança até nos tornarmos adulto.

No mundo real ninguém transcende para outra vida, e tudo que tem que ocorrer só pode acontecer na finitude dessa vida. Por essa razão, os *mapas* deveriam ser imanentes perante essa vida que deveria ter por vontade a constante necessidade de transformação, entretanto, não é isso que ocorre. Porque eles interferem na lucidez da própria vida com o tempo e com os limites que damos a nós mesmos, seja procrastinando, permanecendo em uma zona de conforto, nos maus hábitos, na insensatez de realidade, da imaturidade, das ilusões, das justificativas, da provação, bem como da razão aos próprios conflitos internos entre os desejos, as vontades e a razão ou entre tantas outras questões que rodam a nossa insegurança em ser nós mesmos.

OS MAPAS FALACIAIS

“Falácia é a idoneidade fazendo crer que é aquilo que não é, mediante alguma visão fantástica, ou seja, aparência sem existência”.

(Papa João XXI)

É muito comum as pessoas associarem falácia com mentira, bem como acharem que se trata apenas de um apelo argumentativo equivocado. Falácia é muito mais que isso, e tem forte implicação em nosso dia a dia bem como na qualidade de nossas relações. A mentira, diferente da falácia é uma informação inventada, falsa. Está relacionada a afirmações ou negações que tem como fundo o espúrio da enganação. O mentiroso, é aquele que se acha astucioso e que para suprir seus interesses, tem a intenção de não dizer a verdade, fazendo de maneira deliberativa, através de propósitos planejados, afirmações ou negações falsas, que quando ditas já se sabe ou suspeita de tal inveracidade, e que de qualquer forma busca não contradizer suas inverdades e usa da dissimulação comportamental para que o outro acredite nos seus dizeres. A mentira implica na invenção e que há no fundo uma intenção para produzi-la ou sustentá-la. A mentira é uma construção de presença e é uma estratégia no qual os nossos mapas estabelecem como critério por interesse próprio seja para defender um argumento ou mesmo para ganhos, tangíveis ou intangíveis, quantitativos bem como qualitativos. Por outro lado, a falácia é algo mais complexo e não está somente referenciado a uma sentença utilizada para quantificar ou qualificar um argumento, ou tem interesse sobre determinada condição. Ela é um atributo dado como condição relacional e tem também a ver com a psique humana. Falaciar não é defender um argumento.

O fato de querer defender um argumento, colando de forma emblemática um ponto de vista ou sustentar uma ideia ou um pensamento, é parte das relações humanas e se fazem por necessárias. Todo debate ou trocas de ideias, mesmo quando divergentes, são importantes para nosso crescimento e amadurecimento intelectual como pessoa, já que ajuda a compor um conjunto a mais de aprendizado que irão ser acrescidos como experiências de vida e nos ajuda a convergir em outras ideias e, assim, sucessivamente. Entretanto, a falácia tem outro objetivo. A ideia fundamental de uma falácia está nos argumentos apelativos e tantos outros reativos, mas sem uma estruturação comprovatória e que tem importante papel na vida.

Esse termo que é derivado latim *fallace*, que significa enganador e ilusório, tem papel importantíssimo para entendermos um pouco mais sobre nossos *mapas e territórios*.

Sua elaboração dialética é dada por um conjunto de informações que não tem como conteúdo prevalecente algo real ou verdadeiro. É apoiado na especulação e incerteza de determinados assuntos sem qualquer corroboração a realidade, logo, pode-se dizer que as falácias são estruturas de pensamentos que se apoiam a falseio recursos apelativos. Logo, se difere de uma discussão porque não há uma conversa e nem um diálogo e sim uma imposição. É falácia desde que seja formado a partir de uma lógica inconsistente, sem fundamento, inválido ou falho na tentativa de provar eficazmente o que se alega, mesmo que sem desejo consciente, se dá a partir da intenção central de querer convencer o outro sobre um ponto de vista, comprovar pressupostos pessoais ou impor uma ideia ou conceito se apoiando em algo que não é real. Que, de certa forma, o falaciador tenta a todo custo usar artifícios para que as palavras se tornem conclusivos e até mesmo definitivos, mas que, no fundo, não deveriam se sustentar porque não há lógica verdadeira ou qualquer princípio realista nem científico. Isso porque o pilar básico de uma falácia são os argumentos que buscam se embasar em artifícios questionáveis, e validar uma informação de maneira que seja fortemente defendida, sem deixar dúvidas. Parte-se de uma retórica, em diferentes graus de argumentação e intensidade apelativa comportamentais de acordo com o ambiente e interesses plausíveis agregados a maneira que se pretende referenciar suas alegações.

Podendo ser criados argumentos sem qualquer referência plausível, tanto quanto com base em argumentos mais fracos, outras vezes quando ainda assim apresenta o aspecto de algo válido, mas é distorcido como também pode-se dar utilizando recursos com algum erro grave na linha de raciocínio. O falaciador espera que o outro aceite de forma integral como também simplesmente gerar recursos para o outro rotular como algo provável ou plausível.

É preciso entender que o fundamento de uma falácia pode se dar por razões psicológicas, íntimas, emocionais e sentimentais como também podem se

desenvolver a partir de certos hábitos. De qualquer forma, ela é formada por nossos *mapas*, e sempre por detrás de uma falácia tem o interesse de persuasão.

A grande questão que se deve entender sobre a falácia é que nós utilizamos delas por muitas vezes de maneira inconsciente (e outras conscientes) tanto por medo como para tentar nos defender, proteger ou para argumentar algo em que cremos, mas também é usada por temermos não ser aceitos da mesma forma que é uma maneira que encontramos para nos resguardar. Muito daquilo que tendemos a nos defender tem a ver com questões psíquicas como a falta de autoestima e de autoconhecimento, bem como pela aversão em ser julgado, apequenado, criticado ou mesmo para impor questões no intuito de se sentir pertencente.

Uma outra questão que envolve as falácias é que o ser humano por natureza tem dificuldade de se autocontrariar e de se autocriticar. Existe um dispositivo psíquico natural do ser humano que tende a negar, criticar e justificar a tudo aquilo que se traduz como dialético que impera sempre que algo externo ou interno contrarie as nossas crenças ou a forma de agir e pensar, ou diante de argumentações que nos faz se sentir frágil, indefeso ou susceptível a nos expor de maneira a nos inferiorizar perante um outro. Logo, como defesa, e que refletirá muitas vezes como sombras, tendemos a responder e contra-atacar de maneira argumentativa e justificadora aquele ou aquilo que venha subjetivamente expor nossas incapacidades ou mesmo contradizer aquilo que acreditamos. Por exemplo, em uma competição, tendemos a escolher um ou outro lado. Quando escolhido, criamos argumentos sobre o lado que escolhemos da mesma forma de por que não escolhemos outro lado, mesmo que não se tenha a menor ideia ou realidade consciente de por que escolheu. Nas eleições políticas isso é muito evidente, muito das divergências são totalmente desnecessárias se ambos os lados parassem para refletir do que se está falaciando.

Quando temos muita convicção e da mesma forma que sempre que escolhemos algo, alguém ou alguma coisa, essa escolha já havia sido inconscientemente criada, inclinações internas devido a interesses pessoais bem como por reconhecimento e semelhanças de experiências passadas que não se dá a

nível racional. Não há predileção que não seja já referenciado de alguma forma dentro de nossas experiências. Somente escolhemos e tomamos partido para aquilo que subjetivamente nos identificamos. Nesse momento, em que fazemos uma escolha, construímos argumentos falaciais que irá reforçar e tenderá a nos fazer acreditar que o que escolhemos é a melhor escolha, nos impedindo de conflitar com aquilo que escolhemos. Assim, tudo aquilo que surja de argumentos contrários ao que acreditamos, falaciamos para justificar, seja para nós mesmos como para o outros.

Ter dificuldades de olhar outros pontos de vista além daqueles que acreditamos e aceitar outras argumentações, mesmo que sejam probatórias, é algo muito complexo, sendo um sério problema que nossos *mapas* nos induzem a não fazer. Sempre daremos mais valor, razão e atenção sobre as nossas preferências. A partir do ponto que inclinamos a algo, não importa o que apareça de informações ou motivação contrária, dificilmente conseguiremos dar o devido valor e a atenção para construir recursos que possam nos auxiliar a observar, refletir e perceber outras possibilidades. Muitas decisões que tomamos na vida, foram fundamentais nas próprias falácias, argumentos constituídos para si mesmo e ao outro, baseados naquilo que acreditamos e aceitamos sem buscar substâncias realistas para se entender melhor e encontrar uma lógica mais precisa e compreensível para se fazer escolhas.

Esse processo é tão imperativo no ser humano que somos capazes de gerar conteúdos questionáveis e imagináveis para buscar provar aquilo que está sendo conflitado, que dependendo da intensidade emocional e sentimental, bem como da ocasião e do número de repetições pode inclusive se tornar uma memória falsa constituída de informações que não são reais.

A falácia é uma das grandes questões que precisam ser compreendidas, porque ela acompanha as nossas relações bem como as nossas referências subjetivas de vida e nos leva acreditar em certas conjunturas que pode nos prejudicar e nos levar a conflitos desnecessários.

Por isso, é preciso estar atento à construção contextual de nossas argumentações para não cair em nossas próprias armadilhas falaciais. Ter um certo senso de teimosia, conviver com certas crenças, acreditar em certas verdades, são questões naturais em que devemos exercitar continuamente para sempre ressignificar aquilo que nos induz a certos padrões de pensamentos e comportamentos, bem como também devemos ser um tanto céticos com nós mesmos, para não cair nas próprias armadilhas dos padrões de nossos *mapas*.

De qualquer forma as questões argumentativas sejam com nós mesmos ou com o outro deve ser sempre baseado em fatos plausíveis, pautados na lógica, e se há dúvida pesquisar, saber um pouco mais se o que efetivamente está imperando dentro de nós tem um certo nexo de realidade admissível.

Existem diversos padrões ou tipos de falácias. Há inúmeros exemplos que demonstram suas vertentes, mas o propósito aqui é não os repetir e ficar dando exemplos e sim fazer-nos entender que somos muitas vezes acometidos pelas próprias falácias. Estas “falhas” ou “imprecisões” que é parte de nossa psique se faz importante compreender, primeiro para nos auxiliar a nos prevenir de cair em falácias seja do outro ou de nós mesmos; nos fornecer subsídios para aprimorarmos nosso pensamento analítico e, especialmente, para exercitarmos a honestidade e clareza com nós mesmos, trazendo coerência as relações, aprimorando a forma de vermos a vida.

Acima de tudo é preciso compreender que quanto menor seja os nossos *territórios* menos vulneráveis somos, ou seja, mais dependentes de nossas verdades e consequentemente mais propícios a acreditar e a precisar das falácias. Salientando que para este livro a vulnerabilidade é um estado de autoestima e segurança, logo, reflete diretamente em sermos intelectualmente honestos ou coerentes quando estivermos participando de um debate de ideias. Raciocinando sobre tudo aquilo que possa nos contrariar como chance para nos tornarmos melhores. Isso é uma questão de autoconfiança.

Talvez um dos principais motivos de sermos dependentes das falácias seja uma questão de insegurança. A falta de autoestima por si só já seria um problema e não

um efeito de outras questões. Cada um de nós tem sua maneira de reagir a situações que nos expõe de alguma forma, existem aqueles que não aceitam a crítica de forma produtiva, aqueles que recusam a crítica negando sua pertinência e o menos representativo dos grupos que são os que reage de forma positiva diante de uma crítica ou uma situação desfavorável. E isso é um problema que precisa ser trabalho já que ele está diretamente relacionado a fatores pessoais e mesmo sabendo que ninguém é perfeito e está imune por um mal momento na vida, estando incapazes de confiar em si mesmo, é preciso buscar entender que tudo se trata de *mapas* já que são eles que modelam a consciência do nosso estado de presença.

OS MAPAS E AS SOMBRAS

*“Conviver é sempre abrir mão de elementos da minha liberdade, esperar
que os outros abram mão de um pouco da liberdade deles e, juntos,
possamos achar um ponto onde o “nós” seja possível.”*
(Leandro Karnal)

Uma questão pertencente ao ser humano e é parte de toda sua trajetória da psique é o medo. Pode parecer controverso, mas sentir medo é saudável e agente em grande parte de nossa sobrevivência tão quando por todo processo de evolução que todos os humanos passaram. Ele é também responsável por nos ajudar a nos manter vivos, a minimizar os riscos e a identificar a presença do perigo.

O medo tem resumidamente dois princípios, há aqueles instintivos, sendo parte da natureza humana e está diretamente relacionado com as emoções, sendo de caráter puramente inconsciente e; o outro princípio se dá com aquele que é

estabelecido através das nossas experiências com a vida no qual muitos deles se transformam em crenças.

Podemos ter consciência do medo ou não, isso porque o medo nasce de acordo com os estímulos provenientes do meio externo e interno dos sentidos para o cérebro, que se origina de uma reação emocional alertando-nos de algo que possa nos prejudicar de alguma forma. A principal estrutura cerebral que se encarrega da resposta ao medo está no sistema límbico, sendo as amígdalas responsáveis em gerar esse sinal de alerta emocional. Em algumas situações, sentir medo além de despertar automaticamente o sinal de alerta pode ser muito desagradável, se o que estamos presente estiver associado a alguma experiência que gere uma emoção negativa, automaticamente seremos tomados por sensações repulsivas. No entanto, quando olhamos de outra forma a importância das emoções e do medo, ele não poderia ser conscientemente interpretado como algo negativo, afinal, sentir emoções bem como medo sempre será positivo seja ela qual for. Todas as emoções assim como o medo têm um porquê e exercem uma função vital para nossa vida. O medo, por si só, tem, portanto, em seu princípio algo positivo e imprescindível, mas, em algumas ocasiões pode se transformar em um problema.

De qualquer forma, ele é parte de nós e sua validação e intensidade se dá pela experiência. É por causa desse estado que ficamos atentos ao que nos pode prejudicar e que faz parte do nosso dia a dia, desde trancar um carro até não nos exceder em gastos bem como nos precaver quanto aquilo que represente algo que possa nos fazer mal ou nos prejudicar. Logo, o medo é pertinente à nossa vida.

O medo é algo que os nossos *mapas* utilizam desde cedo exercendo diretrizes referenciais para limitar nossa vida. Inconscientemente ou conscientemente nosso cérebro está continuamente analisando e identificando ameaças e qualquer risco que nos possa colocar em perigo da mesma forma que estamos buscando referências experienciais para fazermos as escolhas que nos conduzem a seguir com a vida, nesse momento o medo também se faz presente.

O medo é substância para constituir nossas crenças e que determina restrições ou não a aquilo que estamos continuamente buscando como experiências. É ele que proporciona esse estado de alerta contínuo causando certas sensações, pensamentos e comportamentos, interferindo quando buscamos fazer algo ou alguma coisa que gere uma sensação de insegurança, tanto fisicamente como psicologicamente.

Do medo vem a ansiedade. Na ansiedade, nós antecipamos o encontro com o presente, seja para situação ou objeto que possa nos causar algum mal, interpretando, achando, imaginando ou mesmo sofrendo influência das crenças que estruturamos em nós, que geram de, alguma forma, uma resposta de alerta, que, por fim, interfere diretamente em nossos pensamentos e comportamentos.

O medo é subjetivo e sempre que estamos diante de algo que entendemos que possa nos prejudicar ou nos colocar em perigo, o cérebro manda um sinal de alerta no qual o corpo reage imediatamente, através do sistema nervoso central, há toda uma alteração psíquica, fisiológica, química e motora. Modificando instantaneamente os pensamentos e os comportamentos. Dependendo o nível do medo, o corpo reage diferentemente, podendo ficar difícil de respirar, ter taquicardia, o suor nas extremidades, pés e mãos gelados, músculos tensos e pensamentos tumultuados. Essa reação emocional é um processo natural que faz o corpo tomar três possíveis ações: paralisar, correr ou lutar do perigo identificado que causou o medo.

O medo é transformador e interfere diretamente no autoconhecimento bem como na nossa visão de mundo, além de causar sofrimento e transtornos psicológicos e de alterar muito nossa questão identitária. O medo é presente na vida e está diretamente relacionado ao nosso “eu” e interfere na maneira no qual nos apresentamos ao mundo, bem como age de forma sintomática em nossas relações. No momento em que o medo passa a interferir diretamente em nossos pensamentos e comportamentos de forma disfuncional, quer dizer, quando a situação gerada não é de perigo, mas acredita-se que apesar de ser irracional e não baseada em evidências, é espontânea e involuntária e, portanto, difícil de

controlar, gera distorções cognitivas, através de pensamentos exagerados e irracionais, podendo assim tornar um transtorno psíquico sério e levar a graves consequências.

Podemos, ao menos, resumir o medo em três formas de ser observado:

- **Medo funcional:** no qual devemos considerar como aquele que se faz presente quando estamos diante de algo real e ajuda-nos a sobreviver. Nesse caso, é o inconsciente identificando de acordo estímulos provenientes do meio externo e interno, pelos sentidos, situações no qual no estado presente estamos expostos ao perigo ou a aquilo que pode nos colocar em risco ou nos prejudicar de alguma forma. Sendo adaptativo, ele ajusta o nosso comportamento de acordo com as situações que estão de fato acontecendo, tendo como princípio se instalar a nosso benefício a sobrevivência.
- **Medo disfuncional:** esse é o tipo de medo que se estabelece em nossas vidas a nível inconsciente, dado principalmente pelos *territórios*, interfere diretamente sobre nós e pode nos prejudicar, limitando a nossas vidas. Ele é existente e presente principalmente no eu percebido, e tem, como característica, o desajuste quanto a realidade. Não surge unicamente a um perigo real, se não, por base ao conjunto de experiências e crenças que muitas vezes se dá para nos defendermos da angústia gerada por experiências anteriores de fracasso, culpa ou dos defeitos projetando a nós mesmos em comparação ao outro. São parte de nossas memórias e intervém em nosso dia a dia através dos *mapas* que se utilizam dele para interpretar a realidade e para justificar, criticar e projetar gradativamente as escolhas afastando-nos da realidade, levando-nos a outra direção que inconscientemente se considera segura, dando subsídios duvidosos quanto as qualidades e características de serem mais adequadas para

encaixar a nossa realidade. Sendo um medo dialético, ele se dá no estado de presença e irá manipular as nossas decisões do dia a dia.

- **Medo modal:** esse por sua vez, está diretamente relacionado aos modelos mentais, que são constituídos por toda a vida, mas formado principalmente nas fases iniciais da vida até o início da fase adulta, já que estará introduzido na nossa personalidade bem como das características do próprio eu, dado pelos modelos mentais. Em outras palavras o medo modal é formado com base nas experiências que vivemos principalmente durante a infância e com isso, ele se relaciona com o mundo pelas faltas e aos traumas de infância, muito presente em crianças criadas por famílias disfuncionais, bem como pelos maus tratos, incompreensões, violência, falta de amor e de pertencimento, comportamentos abusivos de adultos entre tantos outros atos negativos do ambiente e das relações em que se faz presente outros adultos e que possivelmente a criança carregará pela vida e, principalmente, refletirá como consequência um adulto medroso, introvertido e inseguro.

Na infância, somos movidos tanto pelas referências relacionais como pelas curiosidades e desafios, e não avaliamos os prós e contras das atitudes que tomamos tanto quanto daquelas tomadas por aqueles que fazem parte da nossa vida. Isso vai ocorrer no decorrer da idade. Essa diferença na forma de iniciarmos as nossas relações com a vida é importante porque também molda a nossa autoconfiança, autoimagem e autoestima, tanto quanto é responsável por nossa resiliência e pela forma com que lidamos com nossos medos e inseguranças e refletirá naquilo que consideramos como autorrealização. Por esse motivo, durante a adolescência, vamos criando mecanismos de autodefesa ou ajustamento com a realidade que vai surgindo com a vida, através de ações psíquicas que têm por finalidade reduzir qualquer manifestação introspectiva de medo que possa conflitar com a integridade do “eu” onde teremos dificuldades em que por algum motivo consideramos ameaçadoras.

A inconsciência encontrará subterfúgios de negação do medo dado como solução para conflitos não resolvidos no nível da consciência. Dependendo o nível de estresses ocorrido por uma criança, seja pelo sofrimento, angústia, dor e outros males causados pelo ambiente onde esta criança foi criada, haverá uma ruptura na estruturação dos modelos mentais. Esta ruptura é a base de mecanismos de defesa que será formada como contraposto a aquilo se quer ocultar da nossa realidade. Esse é um processo que há em todos nós, mas cada um de nós tem o seu nível de autodefesa. Quanto maior os males sofridos – lembrando que isso é subjetivo para cada pessoa – maior é o medo da vida e logo, proporcionalmente maior será os conflitos internos e mais fortes os mecanismos de autodefesa ficam ativados que, por sua vez, é diretamente proporcional ao nível de negação, como formações reativas que representam mecanismo de defesa separado e independente ou podem constituir consequência e reafirmação de uma repressão estabelecida. Isso é o que denominamos de sombras.

A sombra está para repressão dada ao eu real, como um tipo de repressão em que a contracatexia – termo usado por Freud para as ideias que sofreram repressão e estão constantemente se esforçando para romper a consciência, mas são impedidas de fazê-lo por uma força igual que opera na direção oposta – é manifestada e que, portanto, tem êxito no evitar atos que as tornem presentes. As sombras evitam repressões da personalidade. Sua formação reativa não segue uma linha quanto aos mecanismos de defesa de que se sirva ante a ameaça percebida, ela modificou a estrutura da nossa personalidade, como se esse perigo estivesse continuamente presente, de maneira que ele esteja pronto sempre que ocorra. Logo, é o processo automático que mantém fora da consciência, impulsos, ideias, comportamentos, pensamentos ou mesmo sentimento no qual subjetivamente acreditamos ser inaceitáveis, os quais relutamos inconscientemente para que eles não se tornem conscientes de maneira voluntária. A sombra é um dos mais importantes e influentes mecanismos de autodefesa na qual carregamos durante a vida a tudo aquilo que recalamos, e é utilizada desde da infância para nos proteger do que tememos em nós mesmos e que possa gerar angústia originada

por conflitos psíquicos dado ao eu real em referência ao eu percebido e ao eu idealizado.

Sua maneira de agir é justamente contrapor aquilo que queremos ocultar e que, em geral, funcionam como reforços provatórios exatamente do seu inverso. Esta necessidade básica de todos nós temer a violação de nossa autoimagem é parte da predisposição de provação pertencente a todos os humanos, mas fortemente alimentada pelas sombras.

Esta autoimagem está em contínuo conflito porque além do eu percebido e o eu ideal, todos nós temos o eu da essência, que é o eu real. Neste, por sua vez, há muito daquilo que não gostaríamos que houvesse, entretanto, ele é singularmente pertencente a nós.

Como uma espécie de “Id” como definido por Freud, nosso eu real é a parte da essência influente desde da genética a tudo aquilo que foi se tomando consciência, assim, o que se pretende dizer é que nesse “eu” real está tudo aquilo que somos e tudo aquilo que escondemos ser, já que nele também estão as incompletudes e faltas, e tudo aquilo que não tivemos como essenciais para um desenvolvimento salutar, por isso criamos inconscientemente uma realidade paralela que há dentro de cada um de nós. Sua formação é a da realidade humana, que se confunde ao limite de quem somos e de quem representamos, por isso, muito dele é ocultado por nós mesmos. Já que ele é continuamente formado inconsciente, não pelas boas experiências, mas por aquelas que foram negativas, negligenciadas, que machucaram, que nos fez apequenar, sofrer e angustiar.

Esse “eu” real, metaforicamente podemos dizer que ele é a representação do anjo e do diabo que há em cada um de nós, e que temos dentro de si mesmo o nosso melhor tanto quanto o nosso pior, e muitas vezes, não precisa de uma razão específica para ele se apresentar, mas em comum, o gatilho se dá pelo medo da aprovação tanto quanto daquilo que o faz se apequenar. Ele é parte de quem somos.

Claro, que como dito, naturalmente temos muito medo da não aceitação, do julgamento, da crítica, de expor nossas incompletudes e imperfeições da mesma

forma que buscamos nos proteger daquilo que subjetivamente acreditamos que pode nos prejudicar, por isso, aprendemos desde cedo a usar as máscaras para nos apresentar ao mundo. Criando personas que acreditamos serem necessárias para nos auxiliar nestas representações do eu em nossas relações. Entretanto, as máscaras não são sempre suficientes para nos afastar dos encontros introspectivos com o nosso eu real.

É daí que surge as sombras. As sombras são uma espécie de escudo de proteção que tem por objetivo subjetivo de nos proteger daquilo que renegamos em nós mesmos. Sombras são a proteção que construímos sobre nós pelo medo de apresentarmos ao mundo quem realmente somos, não na direção da aceitação do outro somente, mas na definição da aceitação de nós com nós mesmos, seja da nossa inadequação, comportamentos indesejados e compulsivos, cognições duvidosas, emoções descontroladas, da ameaça subjetiva que acreditamos existir dentro de nós mesmos e como autodefesa agimos contra aquilo que pertence a nossa própria essência.

A sombra está desde projetar no outro aquilo que rejeitamos em nós, e por isso mesmo não medimos esforços para julgar, criticar, blasfemar, e outras defesas psíquicas e comportamentais que tomamos constantemente em nossas relações; quanto maior a falta de lucidez de perceber que o que achamos reconhecer de pior no outro é exatamente aquilo que queremos esconder de nós mesmos, mais alimentamos as nossas sombras. Mas, não apenas isso. Sombras são as falácias que construímos para nos cegar da própria essência, está nos hábitos ruins, sobrepondo em nossos *mapas* os aspectos da própria personalidade que pela insegurança e falta de autenticidade, transferimos para a fuga de si mesmo, então para outras pessoas a culpa de instigar aquilo que pertence a nós e que queremos esconder. Tanto quanto situações que preferimos ocultar nos âmagos de nossa psique com medo de ser exposto pelas imperfeições que achamos que serão rejeitadas pelos outros ao mesmo tempo que por nós mesmos. As sombras são a companheira inevitável de todos nós.

Elas sempre se apresentarão pelo oposto do que ela teme. Quanto mais intenso sua representação, proporcionalmente maior será o medo oculto, ou seja, o inverso que ela representa e é pertencente dentro de nós, em outras palavras a sombra está para tudo aquilo que temos como necessidade provar para outro, já que ela é a representação máxima da própria insegurança.

Nas sombras estão nossas pequenezes que, ao contrário da moral, usamos de nossas defesas mais grosseiras para as esconder. Sua âncora está no mais profundo calabouço de nosso inconsciente, entranhado nas criações mentais reprimidas, e mesmo assim nos aprisionam e influenciam certos pensamentos e atitudes comportamentais que ignoram nosso próprio propósito de existir e de sermos livres para viver.

São construídas em paralelo a tudo aquilo que vai compondo nossos modelos mentais. Sendo alvo o repositório das memórias e das pulsões reprimidas, dos desejos negados, dos afetos desprezados, da falta, das mais primárias necessidades que não foram atendidas quando crianças, mas também faz parte dos esquemas genéticos formados do passado sistemicamente pertencente por geração em geração, está infiltrada no eu real, que se faz presente e que está em constante atividade, contendo todo o desprezo raivoso, amargurado e tudo aquilo que queremos proibir e esquecer.

Nesta condição subjetiva dada a nós mesmos, está na escuridão do ego, onde as sombras se dão paulatinamente ao longo da infância, para depois continuar se transformando durante a vida, na essência de desempenhar o papel importante para a sobrevivência dos nossos maiores medos como referência psíquica, na medida em que vamos simbolizando nosso mundo na busca de formas que achamos que devemos ser aceitos, sem ser discriminados ou rejeitados. A sombra desde o início da vida forma esta persona que surge em nossa instância psíquica responsável pelas máscaras mais belas, porque esconde o mais aterrador que não seria suportado e nem aceito nas interações com os outros e com as relações, de um modo geral.

Nesse universo oculto que há dentro da nossa própria natureza subjetiva que entendemos como sombra, repreendemos tudo aquilo que se pressente e se faz presença quando achamos estar em risco de não sermos aceitos pelas nossas incompletudes, fingindo que esse outro lado nunca existiu.

As sombras estão presentes no julgamento, no dedo apontado ao outro, na covardia de não ser capaz por responder pelos próprios atos. As sombras estão nas falácias, nos preconceitos, na mentira, na ganância tanto quanto na falta de ética e da moral. Sombras se alimentam da nossa arrogância e de nossos pecados. Por ela usamos máscaras perfeitas que representam o esforço para provar o contrário de tudo que queremos esconder.

Mergulhar em si mesmo é ter coragem para estar em uma jornada de autoconhecimento. Um processo doloroso, difícil de ser alcançado, justamente pela concisa companhia da sombra que se faz em qualquer viagem introspectiva com o próprio eu. Reconhecer as sombras é um estado de amor. Não o amor fantasioso do amor próprio, porque este as alimenta, este é o justificador que se dá como alicerce de desculpas para não podermos ser nós mesmos, o amor que se fala aqui é contrário deste, já que é a conscientização do verdadeiro amor, o que nasce pela alteridade sobre nós mesmos em ser muito melhor que ontem em uma visão que não tem o interesse de agradar os outros, já que o amor, pela sua natureza, tem que ser verdadeiro e sincero consigo mesmo e com o outro, mas jamais manipulador. É esse amor que constrói a própria autenticidade e que é capaz de conflitar com nossas sombras.

A falta de autenticidade se faz presente naqueles que tem necessidade de negar os sentimentos e desejos próprios e dos outros, vivem ressentidos e frustrados, tem medo de se expor e das decepções, desconsidera as pessoas e as situações, age pelos interesses sem pensar nas consequências dos próprios atos, se acovardam dando ao outro a responsabilidade das próprias escolhas e julga tudo aquilo que lhe trouxe até aqui. Na autenticidade está o contrário das sombras. Nela está o respeito a si mesmo e ao outro, sem medo da crítica e nem do julgamento alheio, vive em paz com a sinceridade, dá valor antes de agir e falar, é sistêmico nas escolhas e

determinações. Tem ideais que condizem a própria representação. Dá a liberdade a si mesmo reconhecendo o valor dos encontros com o mundo. É algo transformador com o máximo de intensidade para se viver, mas não a vida dos sonhos e sim a vida que contempla tudo que há nela da forma que está sobre ela. Respeita cada *território* e ama cada relação.

Saiba que certos traumas e conflitos não resolvidos que são transformados em sombras podem extrapolar o senso crítico que há em nós e, se não forem resolvidos, podem se tornar distúrbios psíquicos e levar a raiva, ao ódio, ao preconceito, a violência, em tantos outros atos condenáveis bem como inaceitáveis para o convívio social. Esse mecanismo de autodefesa mantém o impulso indesejado longe do consciente, superenfaticando o impulso oposto. Muitas atitudes extremas ou neuróticas são tentativas evidentes de negar ou reprimir alguns impulsos ou de defender aquilo que as sombras tentam esconder.

OS MAPAS

“Se as coisas são impossíveis, isso não é motivo para não as querer!”

(Mário Quintana)

Perceba que os *mapas* possuem diversas facetas e agem incondicionalmente sobre nós a todo e qualquer instante de vida, da mais simples escolha à mais complexa decisão. Os *mapas* são fortemente úteis pela sua própria natureza psíquica que procura a simplificação mental, da sua própria condição de buscar otimizar o tempo e biologicamente falando, economizar energia. Por isso, ele se respalda em estratégias simples de pensamentos na formação de suas impressões. Apesar de facilitar, dar fundamento e automatizar muito de nossas ações, elas são defectíveis.

São fomentações baseadas em regras empíricas que são por muitas vezes, eficientes, mas tantas outras vezes, falíveis. Julgam probabilidades das coisas em termos de disponibilidade diante de nossas experiências, traça um comparativo de situações da vida mais marcantes com teor significativo emocional e sentimental, seja em qual for o tempo passado, com informações mais acessíveis em nossa mente que em um determinado instante fazem sujeição de maior probabilidade de serem consideradas informações relevantes para o estado presente e ignorar outras informações, dando conotação e contextualização ao agora.

As crenças são responsáveis por sustentar os nossos *mapas*. Não somente por confiar nelas, mas também por estimulá-las. Crenças construídas pelo princípio inconsciente de nós mesmos por intermédio das relações que mantemos com o mundo desde quando nascemos, alimentam toda e qualquer perspectiva determinada pelos *mapas*.

Consequentemente, estando intrínseco sob a perspectiva de nossas memórias. Os *mapas* consistem em uma estruturação condicional proposta que nos faz crer no próprio eu, que o que acreditamos é o que deve ser. Mesmo que não haja qualquer existência de garantias de evidência, somos inclinados por interesses individuais determinados por ele, para que as coisas sejam como acreditamos ser.

Os *mapas* se propagam em função de acordo com a importância subjetiva e da ambiguidade objetiva de seu conteúdo e que, em seu processo de construção e expansão, passa por uma transformação linguística compreensível nos princípios *gestaltistas*⁵ da percepção das coisas, como uma preposição específica para acreditar.

Mapas nada mais são que uma hipótese peculiar para nos conduzir, que é passada pelos interesses diante de nossa própria história nos mais diversos meios relacionais, seja a partir da comunicação, nas interações sociais ou mesmo mediante símbolos e imagens, e que não têm evidência certa para se comprovar. Na verdade, *mapas* têm sua conotação em motivos pessoais e no fundo servem, de alguma forma, como ganhos secundários, seja provocado pelo desejo, medo,

hostilidade, insegurança, equívocos, ganhos, etc., aos objetivos potencialmente existentes e também aos que não necessariamente são reais.

Além disso, sua imprecisão pode derivar do caráter fragmentário, desarticulado, descontextualizado, disperso ou contraditório, a partir de fatos ou de disposições subjetivas, mas que por sua própria natureza de existência introspectiva, está ali para guiar sob aquilo que já se está definido como o melhor caminho, gerando correlações ilusórias, confiança excessiva alimentada por retrospectiva, além de fazermos equivocadamente muitas vezes, diagnósticos autoconfirmatórios.

Os *mapas* cumprem algumas funções sociais importantes, que nos ajudam a sermos aceitos e a pertencer, e constroem consciência quanto as respostas emocionais e sentimentais dando harmonia de acordo com a própria representação do eu, em uma dinâmica de organização cognitiva orientada para reduzir a situação inicial de estímulo a uma estrutura de autoquestionamento significativa consoante com as motivações de como cremos ser a vida.

Tendem a encurtar certas conformações de pensamento, tornando-os mais concisos e por isso mesmo se abstêm de outros fatos e percepções relacionais, e isso tem a ver com a própria estrutura de nosso cérebro quanto as memórias de trabalho, que veremos a frente. Sua interpretação é limitada a minúcias de um maior contexto, ou seja, embora a fonte subjetiva possa ser correta, alguns detalhes específicos são mantidos e outros retirados ao longo de qualquer perspectiva e em outros casos, se acentuam apenas os pontos de interesse singular em que reestruturamos o conteúdo, formatando para deixá-los mais congruentes com o tema proposital, tudo em função de subjetivos interesses e ganhos pessoais.

“Mas consciência é consciência de ponta a ponta. Só poderia, pois, ser limitada por si mesma. Esta determinação da consciência por si não deve ser concebida como gênese, vir a ser, porque, no caso, seria preciso que ela fosse anterior à própria existência. Tampouco deve-se conceber essa criação de si como ato. Senão, com efeito, a consciência seria consciência (de) si

como ato, o que não é. A consciência é plenitude de existência, e tal determinação de si por si é uma característica essencial.”
(Jean-Paul Sartre)

Os *mapas* nos tornam lineares. Partimos da concepção de que somos e, portanto, existimos, e não o contrário, como deveríamos apreender e entender. Em sua dualidade, o determinismo das coisas serem porque são ou não são, dá à vida um limitada logicidade que impede de vermos o todo, as partes e o latente. Tudo que se torna verdade se transforma em *mapa*, daí as verdades se tornam as únicas verdades, as certezas sempre serão as únicas certezas, a vida se limita entre isso ou aquilo, o bastante para minimizar a capacidade do autocrescimento. Com os *mapas*, já achamos fielmente que temos as respostas, e se as temos não precisamos de muito mais para dar discernimento a querer saber algo a mais, perdendo o interesse em ampliar os limites de nossos *territórios* acreditando saber o que esperar da vida.

5 **Gestalt:** defende que, para se compreender as partes, é preciso, antes, compreender o todo. Refere-se a um processo de dar forma, de configurar “o que é colocado diante dos olhos, exposto ao olhar”. A palavra *gestalt* tem o significado “de uma entidade concreta, individual e característica, que existe como algo destacado e que tem uma forma ou configuração como um de seus atributos”.

CAPÍTULO III

ENTRE OS MAPAS E OS TERRITÓRIOS

OS SENTIDOS

*“Uma emoção não causa dor. A resistência ou supressão de uma emoção é o
que verdadeiramente causa dor e sofrimento.”*
(Frederick Dodson)

É fundamental entendermos como formamos nossos *mapas* e *territórios*. Para isso, precisamos ir um pouco além para entender como se dá o processo relacional com a vida. O objetivo é trazer uma breve ciência da importância e do significado dos sentidos, emoções e sentimentos para a vida.

Com o avanço das neurociências, muitas descobertas sobre nossos vínculos com a vida estão sendo redefinidas. Quando falamos do estado de presença, estamos na verdade referenciando a nossa percepção consciente da realidade presente, ou seja, estamos falando de nossas relações com o mundo através de nossos sentidos. Os sentidos, nesse caso, representa a sensibilidade que é a especificação do organismo vivo de detectar as modificações do meio externo e interno através das terminações nervosas espalhadas pelo corpo, externa e interna.

Sendo elas, formadas pelos sistemas sensoriais e somatossensoriais, é o responsável do contato inicial com o mundo externo e processamento dessas informações, tendo suas principais modalidades, divididas em:

- **Somestesia:** fundamentalmente é a sensibilidade que temos para identificar as informações sobre as nossas diferentes partes do corpo. Essas informações se fazem relação ao ambiente externo quanto ao próprio corpo, sendo então os sentidos somáticos, tais como: tato, pressão, temperatura, e aquilo que é parte sentida da superfície e do interior do corpo.
- **Propriocepção:** podendo ser chamado também de cinestesia, ele se faz relação a capacidade de reconhecer a localização espacial do nosso corpo, como também a sua posição e orientação bem como a força exercida por nossos músculos e a referência de posição de cada parte do corpo em relação às demais, logo, por ele é possível saber a posição e movimento do corpo e de suas partes. Como também ter noção de peso dos objetos. Seus receptores estão localizados nos músculos, articulações e tendões. É através dele que podemos ter noção que permite a manutenção do equilíbrio postural e a realização de diversas atividades diárias práticas.
- **Sentidos especiais:** representam os órgãos sensoriais localizados na cabeça. Os sentidos especiais promovem a percepção de estímulos vindos dos ambientes externos, no qual fazem parte: visão, audição, equilíbrio, gustação e olfação.

Perceba então que os sentidos são os receptores, estas terminações nervosas capazes de converter estímulos do ambiente em impulsos elétricos que estão espalhados por todo o corpo humano. Estes receptores respondem a diferentes tipos de estímulos como, por exemplo, toque, temperatura, posição do corpo e dor, logo, ele consiste em sensores que estão presentes externo e interno a nós, seja na pele, em nossos músculos, tendões e articulações. Suas variações podem ser

representadas como a sensibilidade somática que inclui as sensações táteis que vai desde o tato até a pressão, vibração, coceira e cócegas; já a receptores que se dá as sensações térmicas que possibilita identificar o calor e frio; tão como podemos perceber as sensações de dor e as sensações proprioceptivas que permitem a identificar e perceber desde as posições estáticas, quando se faz imóveis os membros e partes do corpo, de posição, de articulações e músculos, necessários para os movimentos dos membros e da cabeça, e ainda a sensibilidade visceral que fornece informações internas, daquilo que se faz relação às condições dentro dos órgãos internos. Esses estímulos serão processados e analisados em centros específicos do sistema nervoso central que produzirá uma resposta adequada.

Os sentidos são então a maneira a qual podemos ter consciência do mundo no qual estamos presentes, equivalendo como transdutores do mundo físico, que possibilita através das informações recebidas interpretarmos a realidade, por todo um processo cognitivo, que subjetivamente nos faz ter como realidade o mundo que nos rodeia. Logo, os sentidos, representa as sensações dada a cada instante de vida, e são muito mais do que os cinco sentidos conhecidos.

Os nossos sentidos são muito mais complexos do que se passava a décadas atrás e a ideia de que temos apenas cinco já se tornou obsoleta com a ciência moderna. Desde Aristóteles, na Grécia antiga, que muitos consideravam que o ser humano dispunha como sentidos a visão, audição, tato, olfato, paladar, e que esses eram responsáveis por nossas relações com o mundo. Com o avanço da tecnologia e com o surgimento das neurociências, novos estudos foram acontecendo e sendo aprimorados para entendermos melhor como nos relacionamos com o mundo. A cada dia se dá novas descobertas nas quais cientistas debatem sobre a complexidade dos sentidos e como eles interferem na criação da nossa realidade com a vida.

É através deles que estabelecemos nossas relações e o senso de realidade. Ele é basicamente formado por um complexo sistema no qual consiste em neurônios sensoriais, incluindo as células receptoras sensoriais, caminhos neurais e partes do cérebro envolvidas na percepção sensorial. Os sentidos são os responsáveis pela

forma que percebemos, pensamos, sentimos e nos comportamos. São os meios através dos quais os seres vivos recebem as informações externas e internas para serem traduzidos pelo nosso mundo cognitivo, e assim permitir com que possamos interpretar a informação, dar significado a elas, criando nossa percepção do mundo que fazemos parte, constitui nosso campo fenomenal, possibilitando diferenciar as coisas da vida bem como reconhecer outros organismos e identificar as características ambientais no qual se está presente, sendo então responsáveis por receber todas as informações e enviar para o cérebro que fará a tradução dessas informações para dar significado.

Os conteúdos dados pelos sentidos são decodificados basicamente através dos mapas corticais cerebrais que está relacionado a cada parte de nosso corpo. O componente que irá dar sentimento as sensações é constituído pelos mapas cerebrais do corpo nos quais se encontram representados os mais diversos parâmetros da estrutura e da operação cognitiva que se inter-relacionam com os sentidos por todo o corpo pelo sistema nervoso central. Também conhecido como potenciais evocados (PEs), são os sinais elétricos gerados pelo sistema nervoso em resposta à estimulação do sistema sensorial e somatossensoriais. Os estímulos fornecidos são conduzidos ao longo dos nossos circuitos nervosos, que são específicos para cada via sensorial, até chegar às diferentes regiões centrais do cérebro responsáveis pelo processamento de cada uma dessas informações.

A partir daí há todo um processo cognitivo que transformará aquilo que sentimos na realidade a qual percebemos a vida. Tudo aquilo que é percebido em nossa vida, é então iniciado pelos sentidos que codificam, ao menos, quatro aspectos de um estímulo; tipo (classificação), intensidade, localização e duração, a partir do estímulo de células capazes de converter sinais químicos ou físicos em elétricos codificando-os através dos neurônios e chegam até as áreas específicas do cérebro para sua decodificação transformando-os em nossa linguagem interna. Nem tudo que sentimos é reconhecido a nível cognitivo. Muitas informações que são recebidas são automaticamente descartadas, isto porque há um limite de processamento destas informações, conforme veremos mais adiante.

Todos nós, a todo o momento, estamos sentindo algo. Seja a temperatura, o cheiro, sons, as luzes, sede, dores, fome, entre outros. Todas essas sensações são elaboradas a partir de estímulos de um sistema muito importante no nosso corpo, o sistema nervoso. O sistema nervoso é dividido em sistema nervoso central e sistema nervoso periférico. O sistema nervoso central é composto pelo encéfalo e pela medula espinhal. O encéfalo se encontra no crânio e é constituído pelo cerebelo, cérebro e bulbo. A medula espinhal é um prolongamento do encéfalo. O sistema nervoso periférico é composto pelos nervos que se originam no encéfalo e na medula espinhal. Esse sistema conecta o sistema nervoso central ao restante do corpo.

Visto a complexidade humana, é importante entender que os sentidos, apesar de serem geneticamente semelhantes, eles também são individuais e exclusivos, isso porque a interpretação do que sentimos, em grande parte é singular, subjetiva e pertencente às experiências individuais de cada um.

Muito além dos cinco sentidos, possuímos também sentidos que concede a perceber a nós mesmos e a relação com nosso próprio corpo. Permita-se fazer uma viagem introspectiva e começará a identificar sentidos que talvez não tivesse ainda percebido, como o equilíbrio, movimento, a pressão, a fome, percepção diversa dor, do calor, do frio, do tempo, e muitos outros. Eles são formados pelos sistemas sensoriais e somatossensoriais. Comece a viajar nesse mundo interno e vão se manifestar sensações que nos informam situações que antes passavam despercebidas, isso porque tudo depende da forma que vão com as experiências da vida, compreendendo o mundo, seja ele o mundo extrínseco ou intrínseco a nós. A ciência cognitiva demonstra hoje que é possível identificar entre 22 a 33 sentidos em média em cada ser humano, mas isso está longe de ser completamente mapeado e definido, já que há sentidos singulares, ou seja, de diferentes representatividades para cada ser humano.

Quanto maior o número de sentidos, maior é a referência que se dá às emoções. De fato, Alan S. Cowen e Dacher Keltner, PhD, pesquisadores da Universidade da Califórnia, conseguiram aprimorar os estudos emocionais e

identificaram 27 categorias distintas de emoções. Como o conjunto de sentidos são muito maiores do que se acreditava e que sentimos não somente um único por vez, mas sim um complexo de sensações, nada poderia ser diferente senão as redefinições das emoções. Cowen e Keltner, dizem em seus estudos que somos capazes de vivenciar as seguintes emoções: admiração, adoração, apreciação estética, diversão, ansiedade, temor, estranheza, tédio, calma, confusão, desejo, nojo, dor empática, encantamento, inveja, excitação, medo, horror, interesse, alegria, nostalgia, romance, tristeza, satisfação, desejo sexual, simpatia e triunfo. Como toda emoção gera uma representação, nosso corpo irá demonstrar essas emoções através dos pensamentos e comportamentos.

Cowen e Keltner, perceberam que muitas das emoções são formadas por um conjunto de sentidos e não por um ou outro como se pensava no passado. Com isso, também identificaram algumas mudanças em expressões comportamentais que antes eram consideradas emoções. Eles explicam que muitas das reações são obscurecidas sobre qual realmente é a emoção sentida, como a raiva que, na verdade, pode ser uma manifestação do medo. E isso pode ser exemplificado no caso de uma perda de emprego ou de um relacionamento, em que o medo de ficar só ou de não conseguir outro emprego se sobrepõe à raiva. Na verdade, você passa a ter o sentimento da raiva, justamente por ter medo.

Da mesma forma, uma pessoa pode estar com raiva de ter uma pergunta que não pode responder, porque essa pessoa teme parecer estúpida. Outras omissões notáveis dessa lista são ódio e ressentimento, que podem ser compostos justamente pelo conjunto de outras emoções. Assediadores e fanáticos podem muitas vezes ser muito temerosos ou invejosos. Tudo está interligado e se inter-relaciona. As experiências emocionais são muito complexas e mais heterogêneas do que se pensava anteriormente, estando centradas em experiências subjetivas que as pessoas representam, em parte, com centenas, senão milhares de termos semânticos.

Em seus estudos, foram apresentados dentro de um contexto de exposições emocionais relatados provocados por 2.185 vídeos curtos, examinando a mais rica

variedade de experiências emocionais, através de estruturas geométricas discretas e dimensionais. Foram ainda utilizados métodos de autorrelato, encontrando provas confiáveis de 27 variedades distintas de experiências emocionais. Cowen e Keltner dizem que “Ao analisar a distribuição dos estados emocionais relatados, descobrimos gradientes de emoção – da ansiedade ao medo, do horror ao desgosto, da calma à apreciação estética, ao temor e outros – que correspondem a uma suave variação nas dimensões afetivas, como a valência e o domínio”.

A complexidade cognitiva em nós vai se expandindo com as experiências, e a forma de percebermos o mundo também muda com o tempo. A maneira de perceber as sensações vai se transformando e inter-relacionando cognitivamente ao longo da vida, da mesma que as emoções sofrem influências com as experiências. Podemos dizer o processo cognitivo é a forma como o cérebro percebe, aprende, recorda e pensa sobre toda informação recebida através dos sentidos. Nossa cognição é muito mais obscura do que simplesmente a obtenção de conhecimento e consequentemente, a nossa melhor adaptação ao meio, ela representa também um mecanismo de tradução do que é percebido daquilo que há também dentro de nós. Ela é o processo pelo qual interagimos com os outros e com o ambiente em que nos encontramos presentes, sem perder a nossa identidade. Tudo começa pelo que sentimos, sendo então um recurso inicial para o autoconhecimento, que tem como alicerce as informações que percebemos do meio em que estamos e o que já está registrado na nossa memória, através das experiências passadas.

Nesta complexidade faz parte tudo aquilo que compõe os sistemas envolvidos na aprendizagem como memória, atenção, concentração, linguagem, leitura, escrita, cálculo e pensamento. Ela também engloba percepções, avaliações, crenças e esquemas, atitudes, lembranças, objetivos, padrões e valores, expectativas e atribuições, entre tantos outros. Trata-se de um conjunto inteligível complexo de percepção, processamento da informação e estratégias de solução dos problemas e habilidades interpessoais.

Logo, o sistema cognitivo é presente incessantemente em nossa vida, ele faz a integração do mundo externo com o mundo interno, entre nosso passado e o nosso futuro, para trazer uma certa sensação de controle e dar lógica tal como de presença no tempo presente. Nele estão então o conjunto de todos processos psicológicos que é usado desde a interpretação do que sentimos até a formação de nossos pensamentos, bem como realiza o reconhecimento, a organização e a compreensão das informações, para que posteriormente se torne possível estabelecer uma linguagem consciente através do raciocínio que é estabelecido para trazer um senso de realidade e que disponibilize a possibilidade de aprendizado de determinados esquemas e de soluções de problemas.

De uma maneira mais simples, podemos dizer que cognição é então a forma como o cérebro percebe, analisa, aprende, recorda, sente e pensa sobre toda informação captada através dos sentidos, em relação a todas as informações disponibilizadas pelas memórias, isso é, a cognição processa as informações sensoriais e somatossensoriais que vem dos estímulos internos e do ambiente que estamos e também processa o conteúdo que retemos em relação às nossas experiências vividas.

A EMOÇÃO

“Podem amarrar as mãos de um homem, impedindo-lhe o gesto. Podem atar-lhes os pés, impedindo-lhe o andar. Podem vazar-lhe os olhos, impedindo a vista. Podem cortar-lhe a língua, impedindo a fala. O direito de pensar, o poder de pensar, porém, estão acima de todas as violências e de todas as repressões, que nada podem contra seu exercício. Se assim o quiserem os deuses, se assim o quer a própria natureza humana, parece claro que não há abuso mais abominável que o de tentar impor limitações ao pensamento de qualquer pessoa.”

(Teócrito)

Ao compreender nossos sentidos também estaremos aptos a ter maior lucidez do caminho de nossa cognição que começa pelas emoções. Elas estão estreitamente concernentes com as memórias. Está intrinsecamente relacionado a aquisição de conhecimento e conseqüentemente, a nossa melhor adaptação a vida, dentro de um processo pelo qual o ser humano interage com outros seres humanos e com o meio em que vive, sem perder a sua identidade existencial. A consciência dos sentidos no ser humano redirecionou os estudos sobre o comportamento humano. Falar em nossos sentidos sugeri obrigatoriamente a falar em emoções.

É fato que os instintos emocionais do ser humano geram certos padrões básicos previsíveis na forma que nos relacionamos, sejam através das expressões, gestos, maneirismos, comportamentos, enfim, que estão interrelacionados com acontecimentos no instante inserido. O que se sabe hoje é que isso não significa que é possível determinar com exatidão o que representa os instantes relacionais. Cada pessoa tem suas formas de interpretá-las de acordo com a experiência particular de cada um. Quando se torna consciente, sua representação será composta por um conjunto de informações e dados adquiridos durante a própria vida e por isso, ininterruptamente sofrem a influência de sugestões emocionais passadas.

Apesar de um tempo não tão distante, onde as emoções eram olhadas por filósofos e pesquisadores das ciências como um estudo menos importantes, primitivos e até mesmo ignorado, em detrimento da razão ou do pensamento lógico, hoje se sabe que a compreensão das emoções é um dos temas mais complexos e que tem sido uma das principais matérias de estudo das ciências humanas. Nas últimas décadas a emoção tem gerada muito discussão e sendo muito estudada, já que muitas das doenças contemporâneas têm relação com ela. Por isso, os números de pesquisas ao longo dos últimos anos tem aumentado cada vez mais devido à necessidade de compreender e controlar as atuais patologias

associadas ao aspecto emocional. Por ser um tema presente e marcante na vida humana, esse assunto sofreu um grande avanço e seu estudo constitui um domínio particularmente interessante nas áreas sociais e humanas.

A psicologia acredita que as emoções se dão ao nascer e as primeiras a se apresentarem são aquelas que são denominadas como básicas como o medo, a tristeza, a raiva e a alegria. É fato que estas emoções e tantas outras que vão se despertando ao longo da vida são fundamentais para a sobrevivência humana. Ela está presente em toda e qualquer interação relacional humana, ou seja, é a partir das emoções que se inicia todo o processo cognitivo para nos adaptarmos ao ambiente como em toda ou qualquer relação que mantemos com o mundo. Logo, pode-se afirmar que a emoção é então a experientiação, perspectiva e subjetiva, que envolve todo o corpo, através da reação complexa desencadeada por estímulos sensoriais e somatossensoriais ou pensamentos e envolve diferentes componentes, gerando reações psíquicas, biológicas e alterando as sensações pessoais, sendo o gatilho para a ação. Há centenas de emoções, incluindo respectivas combinações, variações, mutações e tonalidades que consiste numa transformação dos estímulos com aquilo que subjetivamente é experimentada anteriormente, ou seja, dos *territórios* conquistados por nós. Ela é automática e nos coloca prontamente num estado de resposta ao estímulo; as emoções são um meio natural de avaliar o ambiente que nos rodeia e de reagir de forma adaptativa.

Pode-se dizer que a emoção tem como papel na vida ser o agente reativo para situações específicas nas relações que mantemos, mas também é de grande valor homeostático. Por estar presente as situações específicas experienciadas, é o grande responsável pelas respostas rápidas e eficazes, nos conduzindo para a sobrevivência. Logo, por causa dela podemos nos sentir preparados para nossas ações, assim como nos traz uma sensação de presença e controle já que ela interfere na avaliação e nos estímulos do ambiente de maneira extremamente rápida, atua diretamente no controle diante das relações interpessoais e nos auxilia na construção da empatia bem como no entendimento reflexivo das intenções do outro na relação.

As emoções são capazes de mobilizar o sistema nervoso autônomo, biológicos e em outros sistemas em que se autorrelacionam direta e indiretamente. Sendo então respostas neurológicas e fisiológicas a estímulos externos e os internos, coordenados pelo próprio inconsciente que envolve as estruturas, principalmente do sistema límbico.

O neurocientista português que trabalha no estudo do cérebro e das emoções humanas António Damásio, divide as emoções como sendo primárias e secundárias. As primárias são instintivas, evolutivas, fundamentais para a sobrevivência e que está presente em todos os seres humanos, são reações fisiológicas da nossa herança hereditária que se deu ao longo da evolução da espécie e, e seu motivo principal, entre outras funções, se dá justamente para nos preparar psíquica e fisicamente, nas reações frente a determinadas situações do ambiente, agindo de maneira adequada para resolver questões presentes. Por exemplo, quando estamos em perigo, podemos sentir medo e com isso o corpo irá se preparar inconscientemente para reagir seja paralisando, fugindo ou lutando.

Nas primárias, cada emoção tem as suas funções predeterminadas. Em grande parte dos estudiosos das emoções, consideram-se emoções primárias o medo, a raiva, a tristeza e a alegria. Perceba que essas quatro emoções naturais humanas se autorrelacionam. Por exemplo, a raiva e ódio são reflexo do próprio medo. Eles se colocam muitas vezes presentes quando estamos inseguros e isso tem muito a ver com a própria incapacidade de controlar e gerenciar adequadamente aquilo que estamos sentindo. Esse controle, ou sua falta, por sua vez, refletirá em tristeza ou alegria. Além dessas quatro, há estudos que indicam ainda o nojo e a surpresa, também como emoções primárias.

As emoções primárias estão ligadas à vida primitiva em função da autodefesa, seja pela sobrevivência, reprodução como também do bem-estar. Elas se dão a nível inconsciente, somente depois de nos emocionarmos é que nos daremos consciência da emoção, isso quer dizer que ela sobressai diante da consciência, muitas vezes podemos reagir automaticamente de um estado emocional sem se dar conta da reação, somente depois é que iremos, por exemplo, lamentar por ter

reagido de maneira tão intensa ou equivocada quando frequentemente surge o sentimento de arrependimento. Enquanto as emoções primárias são mais dependentes de estruturas subcorticais do cérebro, as emoções secundárias estão mais associadas com o córtex, particularmente a região pré-frontal.

As secundárias são aquelas que foram desenvolvidas ao longo da vida através das relações, como resultado pleno de aprendizagem. Têm forte vínculo com os modelos mentais e, por sua vez, estão presentes eminentemente na vida relacional, podendo ainda ser parte da repreensão das emoções primárias, por exemplo, podemos ter vergonha de ter medo, sentir culpa por ter raiva e assim por diante. Assim como os estudos na linha da que Cowen e Keltner apresentaram, a emoção secundária tem muitas vertentes, e podem ser representadas como admiração, adoração, apreciação estética, diversão, ansiedade, temor, estranheza, tédio, calma, confusão, desejo, nojo, dor empática, encantamento, inveja, excitação, medo, horror, interesse, alegria, nostalgia, romance, tristeza, satisfação, desejo sexual, simpatia, triunfo, ciúme, vergonha, culpa, desprezo, embaraço, indignação, simpatia, compaixão, espanto, entre outros.

É importante entender que as emoções secundárias são estruturadas de maneira mais multiformes e envolvem um complexo processo cognitivo. São elas que formarão nossos sentimentos, podendo ser chamadas de sentimentos sensoriais. Sendo assim, pode-se então dizer que as emoções secundárias se dão também pelas amígdalas, entretanto sofrem a influência e o possível controle do córtex cerebral, mudando sua natureza primária. Nessa direção que essas emoções se tornam conscientes.

As emoções secundárias são então processos cognitivos em resposta das associações que a mente faz daquilo que sente com às experiências, ou seja, com as memórias já existentes, que de qualquer forma, sobrepõe as emoções primárias, por exemplo, é possível estarmos angustiados ou deprimidos e não saber ao certo do motivo, entretanto, ele pode estar relacionado justamente porque a consciência ocultou um sentimento primário de raiva.

Sempre estarão presentes em nossa vida, seja para justificar quando não conseguimos ter controle sobre as emoções primárias, ou seja, quando se tem clareza da emoção que se está resultando do que se está experienciando como também quando se tenta evitar, manipular ou negar aquilo que se está sentindo, ou como interpretação que o inconsciente vai dar para a emoção presente. A emoção secundária tem relação direta com a nossa auto-organização bem como o autoconhecimento.

Temos ainda as emoções de fundo. Esta por sua vez, são diretamente pertencentes com a sensação de autorrealização e do bem-estar, através de suas propriedades motivacionais, está diretamente relacionada a acontecimentos agradáveis ou não. Ela é estimulada de dentro para fora, que refletirá diretamente no nosso comportamento, psíquico e fisiológico e nos levam desde sentir tensão, fadiga, cansaço, ansiedade, apreensão bem como relaxamento, alívio, leveza, entre outros.

A emoção e o sentimento são construídos no sistema límbico, que é às estruturas cerebrais que coordenam o comportamento emocional e os impulsos motivacionais. Nela estão as amígdalas, que é fundamental para a vida emocional. Sem amígdala somos privados de significados emocionais. Elas são duas pequenas estruturas, lado direito e esquerdo, que tem um formato parecido com duas pequenas amêndoas, e se correlaciona com diversas áreas do cérebro, entre elas o córtex e o córtex pré-frontal. Área pré-frontal possui intensas conexões com o tálamo, amígdala e outras subcorticais, e isso explica o importante papel que desempenha na expressão dos estados afetivos. Essas conexões garantem seu papel fundamental que está relacionado com o desempenho na mediação e controle das atividades emocionais. A amígdala também é fundamental para nossa sobrevivência e reprodução.

O sistema límbico, é a área responsável pelas emoções e comportamentos sociais e é a região que recebe grande parte dos estímulos vindos dos sentidos, que por sua vez distribui para outras regiões do cérebro. Faz parte dele áreas fundamentais para dar significado a vida, como: o tálamo, hipocampo, amígdala,

hipotálamo, giro cingulado, tronco cerebral, área tegmental ventral e o septo. Daí é elaborado as respostas aos devidos estímulos através do sistema endócrino e do sistema nervoso autônomo. Esse processo inconsciente ativa outras áreas respectivas, principalmente o córtex pré-frontal, onde a partir dos estados emocionais forma-se os sentimentos e os pensamentos.

A região do Sistema Límbico também está relacionada aos estereótipos comportamentais. Sendo assim, pode-se dizer que as emoções são o resultado de estados fisiológicos desencadeados por estímulos a partir das nossas relações tanto como dos ambientes. Sentimos medo porque o nosso corpo respondeu com determinadas reações fisiológicas a uma situação. A percepção do estado de nosso próprio corpo: são simplesmente aquilo que experimentamos quando esse estado se altera devido a acontecimentos dado a cada relação. O que se pretende dizer é que quando nos colocamos em uma situação de perigo iminente, primeiro vamos reagir e depois tomar consciência da reação. Por exemplo, fugiremos, daí daremos significado a fuga, sentindo medo.

O que diferencia as emoções é que cada uma delas está relacionada aos sentidos bem como daquilo que está estabelecido em nós como memórias. Um indivíduo é afetado por um estímulo, que é processado no sistema límbico e analisada a nível associativo com outras experiências antecessoras, tal como com aquilo que representa nossos extintos, daí, por exemplo, sofre alterações fisiológicas, como falta de ar, palpitações, angústia, tremores, sudorese, dilatação da pupila, etc. O reconhecimento desses sintomas é que vai gerar o estado emocional no indivíduo e a construção dos sentimentos, provocando a expressão da emoção no sistema nervoso autônomo e somático. Sente, analisa, reage, daí se dá o sentimento e em seguida o pensamento. Assim, como no exemplo, numa situação de perigo, o indivíduo perante a um estímulo ameaçador tem a reação física, foge e sente o medo, então vai encontrar uma justificativa ou um provável motivo para aquilo que está sentindo tanto como para a forma que reagiu, e tudo isto será representado através dos pensamentos.

Quando está com raiva, por exemplo, uma pessoa pode ocasionalmente suar, alterar a respiração, tremer ou levantar a sua voz, embora não tenha controle sobre isso. Quando se vai dar a conscientização da emoção, há uma condição na formação dos pensamentos que podem ser criados a partir de crenças internalizadas por experiências passadas e que parecem vir à mente automaticamente. Um terceiro componente está na alteração dos movimentos do corpo, como por exemplo, nas expressões faciais. Além disso, pode ainda alterar a noção de realidade, como se envolver em uma briga, agressão, violência, isso porque a emoção negativa pode obscurecer a nossa visão com as relações realísticas e conscientes com o mundo que se dá naquele instante.

O córtex pré-frontal é responsável por quem literalmente somos. Nele está a nossa consciência. Encarregado pelos nossos pensamentos, ele se integra a outros centros que é percebido pelos estímulos dado aos sentidos. As áreas emocionais estão ligadas com o córtex pré-frontal através de milhares de circuitos neuronais, permitindo aos centros emocionais grandes poderes sobre o comportamento humano, chegando às vezes a dominá-lo, durante aquilo que podemos chamar de sequestros emocionais.

Há uma relação estreita entre as áreas emocionais, sistema límbico, e o córtex pré-frontal, permitindo harmonia entre as ações humanas, racionais e emocionais. Entretanto, é importante entender que estas regiões têm uma certa independência e um não pode controlar totalmente o outro criando condições para os impulsos emocionais.

Dentro de tudo escrito até aqui é possível entender a importância do hipocampo. Ele representa a área cerebral responsável pela regulação do comportamento emocional e que tem forte influência em todo e qualquer fenômeno dado à memória. Os estímulos vindos do hipocampo interferem nas amígdalas com as informações emocionais. Assim, o hipocampo e as regiões próximas ao córtex contribuem para a formação e a recuperação das memórias explícitas. Essas lembranças estimularão as amígdalas. Esse processo nos ajuda a

explicar, por exemplo, a capacidade do indivíduo de fazer previsões sobre as reações de medo.

Como já visto anteriormente, podemos dizer que as emoções podem tanto ser positivas e negativas quanto primárias e secundárias. Lembrando que as emoções primárias são instintivas e estão presentes em todas as pessoas, independentemente de fatores sociais ou culturais, como: alegria, tristeza, medo, nojo, raiva e surpresa. As emoções secundárias são influenciadas pelo contexto social e cultural, portanto são aprendidas, como: culpa, vergonha e orgulho.

As emoções refletirão em ao menos três aspectos fundamentais do comportamento e pensamento, como na formação dos sentimentos que podem ser positivos ou negativos, no comportamento, que é uma reação psíquico-biomotora e nos ajustes fisiológicos correspondentes à emoção. As regiões neurais mais envolvidas com a emoção estão no sistema límbico, que agrupa regiões corticais e subcorticais, em sua maioria, mas não por completo.

Para entender as amígdalas, é preciso considerá-las como uma espécie de filtro, um “supergerenciador” do cérebro. As amígdalas se desenvolvem no cérebro humano por volta dos trinta aos quarenta e cinco dias de vida e faz parte de nós por toda a vida. Localizada na região do lobo temporal, desempenha seu papel com as emoções. Ela é responsável por receber informações tanto sensoriais como somatossensoriais e como introspectivas provenientes do córtex e do tálamo, filtrá-las para avaliar a natureza emocional e redirecionar para as devidas regiões responsáveis pelos comportamentos e ajustes fisiológicos adequados, tanto pelo hipotálamo como pelo tronco encefálico.

Responsável por funções emocionais importantes para a sobrevivência, nos ansia, ou seja, intenciona as nossas buscas por recursos para manutenção da vida. É uma estrutura-chave nas experiências emocionais dos seres humanos.

Esta região do cérebro faz parte do sistema límbico e é um importante para o mecanismo de sobrevivência e das relações humanas. Também responde como centro regulador do comportamento sexual, do comportamento agressivo, respostas emocionais e da reatividade a estímulos sensoriais biologicamente

relevantes. Esse conjunto essencial para a sobrevivência humana é também importante para os conteúdos emocionais das nossas memórias. Enquanto as outras partes do cérebro trabalham as informações que estão continuamente sendo analisadas e processadas, as amígdalas, dão a coerência emocional às informações, ajudando a identificar prioridades e a destacar o que é mais marcante emocionalmente para nós.

Ela se comunica com o tálamo e com as devidas áreas correlatas corticais, por meio de suas concisas e extensas conexões. Os estímulos sensoriais vindos do meio interno e externo, pelos sentidos humanos, como som, cheiro, sabor, visualização e sensação de objetos, equilíbrio, digestão, movimento, pressão, entre outros, são traduzidos em sinais elétricos que podem também ativar as amígdalas e assim, influenciar outras áreas que estão relacionados à memória.

Conexões entre as amígdalas e o hipotálamo é onde as respostas emocionais provavelmente se originam. Elas permitem que as emoções influenciem a aprendizagem, porque elas ativam outras conexões das amígdalas com as vias sensoriais, por exemplo, o sistema visual.

As emoções e o córtex pré-frontal têm uma relação neuroanatômica importantíssima e que desempenha papel decisivo em nosso comportamento, pensamento e sentimento. Nas formas mais complexas de que estabelecemos nossa relação entre o mundo externo e o interno. Esta região do córtex superior detém posicionamento estratégico no gerenciamento de quem fundamentalmente somos. Nela estão o acesso a todas as entradas sensoriais por meio das quais aprendemos com o mundo.

A proposta apresentada aqui não é uma nova teoria das emoções e muito menos ser referência para um estudo aprofundado da biologia humana, mas sim entender mais as diferenças contextuais, do reflexo delas sobre a vida, e o quanto elas estão presentes em nossos comportamentos, perspectivas, subjetividade, motivações bem como nas respostas fisiológicas que ininterruptamente temos em nossas relações com a vida, tanto quanto as emoções são fundamentais para a compreensão dos nossos *mapas e territórios*.

OS SENTIMENTOS

“[...] não vale a pena sermos escravos para que de alguma forma tenhamos a sensação de que não somos culpados por nossas escolhas, perdendo a perspectiva única de escolhermos nossos próprios caminhos. A angústia nos acompanhará sempre. Por isso, mesmo diante de tantos atalhos que tomamos no dia a dia, fortaleça e permita a dignidade de ser livre. Responsável pelas próprias condutas e na responsabilidade da convivência em uma sociedade em que vive. Identificando os princípios de convivência que seja bom para todos nós.”

(Clóvis Barros Filho)

A partir da compreensão das emoções torna-se possível entender o que são os sentimentos. Sempre há uma confusão conceitual entre sentimentos e emoções, pois são dois processos que se autorrelacionam, entretanto eles são diferentes, desde as áreas cerebrais onde acontecem, como também os propósitos de por que acontecem, que também são distintos.

António Damásio, diz que uma das principais diferenças que se possa considerar entre sentimento e emoção é que, o sentimento está orientado para o interior, e a emoção está para o exterior; em outras palavras, pode-se dizer que experienciamos a emoção e como resultado dela, surge o sentimento. Logo, é possível afirmar que os sentimentos são motivados pelas emoções e sentir emoções significa ter sentimentos. A grande questão é entender que toda a emoção irá dar origem a um sentimento, mas nem todo sentimento é de origem emocional, isso é o que podemos chamar de sentimento secundário.

“Emoções ocorrem no palco teatral do corpo. Sentimentos ocorrem no palco da mente.”

(Sarah Mckay)

Antes de tudo, é importante entender que embora pareça estranho, existe um limite de processamento das emoções de acordo com os estímulos recebidos, nem todos os estímulos são processados e analisados, ou seja, muitos estímulos são desprezados ou sofrem respostas cognitivas automática diretamente do inconsciente, sem uma análise prévia. Há um limite de processamento das informações trazidos pelo sistema sensorial e veremos isso mais adiante. Podemos muitas vezes responder por estímulos sem antes verificá-los e isso pode nos levar a tomar decisões que não estão de acordo com o momento presente. Muitas dessas respostas podem nos prejudicar bem como nos colocar em risco. A quantidade de estímulos em um mesmo momento pode ser prejudicial e gerar sentimentos confusos e pensamentos incongruentes.

A mente humana é capaz de, em determinadas condições, instigar gatilhos e âncoras, que irão gerar um processo cognitivo a partir de um evento mental, ou seja, mesmo que em determinado momento, os sentidos tenham indicado uma condição emocional, essa condição pode acionar um gatilho ou uma âncora mental que relacionará aquele instante com outras memórias diversas que se apoiará a um pensamento, um sonho, um sentimento, uma compreensão ou qualquer outra atividade mental, estimulando um outro sentimento que não necessariamente terá qualquer referência com os sentidos, e sim exclusivamente dado a uma condição interna *territorial*. Vale lembrar que desvios psíquicos também geram sentimentos diversos.

Quando sentimento se dá pelo estímulo emocional, sentimento primário, é então formado pelas representações que estão integradas pelos estados de presença. Portanto, os sentimentos nesse caso, baseiam-se em representações integradas do estado da vida simultaneamente com os ajustes que se fazem necessários para que esse estado seja compatível com a realidade presente. Sendo então, tudo aquilo que sentimos irá formar os sentimentos e, conseqüentemente, os pensamentos.

Enquanto as emoções se originam principalmente no sistema límbico e na parte mais primitiva do cérebro, os sentimentos pertencem ao lobo frontal. Isto é,

os sentimentos são resultado dos *mapas* e dos *territórios*, enquanto as emoções são dadas de forma inata como também pelas experiências *territoriais*. As emoções são respostas de nível inferior que ocorrem nas regiões subcorticais do cérebro, da amígdala e dos córtices pré-frontais ventromediais, criando reações bioquímicas em seu corpo e alterando seu estado físico. Já os sentimentos se encontram em outro lugar do cérebro, nas regiões do córtex pré-frontal. Eles representam reações e associações às emoções e são influenciados por fatores como experiências pessoais, memórias e crenças, além de sofrerem influência dos nossos modelos mentais.

Os sentimentos têm sua origem na interpretação dada pelas relações que fazemos dos eventos e sensações presentes, enquanto as emoções têm sua origem na resposta do sistema nervoso simpático e parassimpático. Sendo assim, percebe então que as emoções se originam principalmente no sistema límbico e na parte mais primitiva do cérebro, os sentimentos pertencem a região pré-frontal, e nele que ocorre os processos das funções executivas, seja do planejamento de comportamentos e pensamentos complexos, expressão da personalidade, tomadas de decisões e modulação de comportamento social. Planejamento, tomada de decisão, controle inibitório, atenção e memória de trabalho são consideradas funções que podem ser classificadas como funções executivas.

O sentimento se dá para podermos constituir significado a ocasião, dele emerge o pensamento e aí tudo que está em relação ao estado de presença que resultará em como nos comportamos e, assim, começa a elaborar um processo de pertencimento.

O sentimento seria o que “fica” da emoção. De fato, uma das principais diferenças entre emoções e sentimentos é que o sentimento se desenvolve pouco a pouco, pode ir mudando e se modificando e fica presente por dias, semanas, meses e até anos. As intensidades das emoções são muito poderosas, enquanto os sentimentos são mais bem elaborados e de certo modo, tem significado e não necessariamente representará um estado de potência. Os sentimentos são muito mais variados e lentos e nos levam a refletir sobre o que podemos fazer para

deixarmos de sentir ou querer continuar a sentir ou o que podemos fazer para deixar de nos sentirmos, por exemplo, um estado desconfortável, depressivo ou desagradáveis. Os sentimentos nos oferecem caminho para nossa autoavaliação, nos dá oportunidade do autoconhecimento.

Distinguindo conscientemente estes dois fenômenos e compreendendo as raízes e fatores que os influenciam, podemos criar um controle maior sobre nossa própria vida. Obviamente, esse processo é muito difícil e somente com muito tempo, reflexões, questionamentos, dúvidas e tentativas, conseguimos mudar nossas avaliações, senso de realidade, pensamentos e reações. No espaço entre emoção, sentimento, temos a ação e todos nós temos o poder de mudar e direcionar nossas vidas para melhor, se entendermos que todo o princípio cognitivo se dá pelos sentidos, se conseguirmos mudar tudo aquilo que nos faz sentir, também mudaremos as emoções, sentimentos e, portanto, pensamentos.

Ao compreender as emoções e gerenciar os sentimentos com o pensamento consciente, daquilo que queremos sentir, temos uma ferramenta poderosa para viver de forma mais livre e autorrealizável.

Podemos então afirmar que os sentidos, que é formado pelos sistemas sensoriais e somatossensoriais, é referenciado pelas partes do corpo que estão intrinsicamente interligados ao sistema nervoso do qual é responsável pelo processo fisiológico de receber, transduzir, transmitir e processar inicialmente as informações originárias internas do próprio corpo tão como reconhecer as sensações sensitivas externas, que levarão a variados tipos de respostas que por sua vez, poderão estar em acordo a experiências semelhantes anteriores.

Eles representam a nossa porta de entrada para o mundo no qual fazemos presentes, que, por sua vez, incita, estimula e influência todo o processo cognitivo, seja na formação de nossas emoções, sentimentos e pensamentos, tão como é responsável por criar, mudar ou restabelecer nossas memórias. Desta forma, pode-se dizer que cada parte do nosso corpo e tudo que acontece com ele, está diretamente relacionada a determinadas estruturas cerebrais que por sua vez é encarregada de construir e dar significado de todas as coisas na vida.

Pode-se dizer então que aquilo que sentimos é a representação do corpo onde os sistemas de regiões cerebrais específicas processam a informação, decodificando e dando coerência a partir de um certo significado que irá emergir transformando em pensamentos. Na sua essência, um sentimento é uma ideia, uma proposta de acordo com o momento que se faz presente, quando o organismo é levado a reagir em sua condição de presença de acordo com tudo aquilo que está acontecendo no instante presente.

Têm-se emoções primeiro e sentimentos depois, porque para evolução biológica humana primeiro se deu as emoções e depois os sentimentos, e não poderia ser diferente, primeiro buscamos a sobrevivência para depois entendermos o por que sobrevivemos. O sentimento tem grande importância para a vida, ele é o regulador homeostático que se segue ao das emoções propriamente ditas. Nos sentimentos está a linguagem expressa pelos processos cognitivos de todos os outros níveis da regulação homeostática. Um sentimento é então uma percepção expressa pela linguagem interna dada pelo pensamento a partir de certos sentidos e pela percepção de todo o contexto experiencial já vivido que irá modular esse certo modo de pensar.

Ter consciência de como reagimos ao mundo e compreender por que sentimos o que sentimos diante de cada emoção, é inevitável para compreendermos a relação dos *mapas* e *territórios* em nossa vida, portanto, é fundamental para nos recuperarmos de certas condições experienciais negativas com a vida. Esse processo é fundamental para manter o equilíbrio emocional, se considerarmos depois do que lemos até aqui que as emoções são reações inconscientes, enquanto os sentimentos são uma espécie de juízo sobre essas emoções, poderemos então perceber que a nossa trajetória de vida tem toda uma relação de quem somos hoje tanto quanto da forma de perceber o nosso próprio mundo.

O primeiro contato com as emoções e sentimentos acontece logo após 40 dias de vida, quando as amígdalas são formadas, como também tanto as memórias como o lobo pré-frontal começa a se desenvolver. Como veremos, toda relação

humana no início da vida é essencial para nossa formação, elas são a representação dos modelos mentais e da forma aos nossos *mapas*.

Esse período inicial de vida até a adolescência é que se registra e interpreta todas as emoções e experiências de acordo com seus sentimentos, transformando suas interpretações em padrões emocionais e comportamentais que podem refletir por toda a vida. Diferentemente das emoções, os sentimentos podem não ser passageiros e, em alguns casos, podem durar a vida toda. Casos de sentimentos negativos podem causar doenças, como a depressão, pânico, fobias etc. Apesar de serem menos intensos que as emoções, os sentimentos duram muito mais tempo. O que pode ser bom como um sentimento de amor ou ruim como um sentimento de ódio.

Além disso, a causa do sentimento não é facilmente identificada, o que pode gerar angústia e sofrimento para quem lida com sentimentos negativos. Por ser de âmbito extremamente íntimo, o sofrimento pode passar despercebido por todos, mas não para nós mesmos.

MAPAS, TERRITÓRIOS E OS PENSAMENTOS

“A sabedoria com as coisas da vida não consiste, ao que me parece, em saber o que é preciso fazer, mas em saber o que é preciso fazer antes e o que fazer depois.”

(Leon Tolstói)

A principal diferença entre a razão e outras formas de consciência está no pensamento. O pensamento é tanto mais racional quanto mais se dispor a pensar. Quanto mais se pensa, melhor se torna a linguagem expressa entre os “eus”, eu real, eu percebido e eu ideal. Por seu intermédio que acontece o desenvolvimento das funções cognitivas e que se possibilita também compreender a si mesmo,

sendo este, um fenômeno processual interno e que por ser de natureza inconsciente, está em constante movimento e mudanças.

Apesar do pensamento e a linguagem terem raízes fisiológicas diferentes e, inicialmente, se desenvolverem separadamente ao longo das experiências distintas e independentes, elas se convergem e se entrelaçam com o aprimoramento das funções cognitivas atuante na aquisição e integração semiótica do conhecimento, que se dão através do amadurecimento dos processos psíquicos por meio das atividades humanas. Por seguinte, a comunicação introspectiva e extrospectivas dadas pelas relações, vão se inter-relacionando cognitivamente atribuindo formas superiores de compreensão e entendimento.

Nossos “eus”, tem por princípio, dois alicerces de formação: a genética e as relações sejam elas, internas e externas. É principalmente através das relações que estamos nesse processo inconsciente de desenvolvimento contínuo. Sendo este desenvolvimento caracterizado pelo amadurecimento de nossa linguagem interna, quando os pensamentos passam a ser mais claros e significativos.

A linguagem do pensamento é, portanto, o resultado dos *territórios* em nossa trajetória de experiência e interiorização. Através dela, somos capazes de imaginar, criar, planejar, elaborar, raciocinar, ter uma visão abstrata e subjetiva das coisas bem como tudo aquilo que se vai constituindo com a nossa trajetória, além do próprio aprimoramento contínuo das capacidades intelectivas, tais como a de imaginar fatos que nunca aconteceram, de criar objetos ausentes, planejar ações, atribuir valor ou mesmo estabelecer relações entre fatos e eventos para nossas escolhas. São estes e muito outros tipos de atividades cognitivas que se sobressaem pela nossa linguagem interna e que trazem cada vez mais coerência para a visão externa.

O pensamento é uma forma de linguagem e que tem por finalidade organizar a realidade no mais alto nível de conscientização da presença e do próprio eu, que se dá em uma estrutura exclusivamente complexa, física, química e biológica, e que não é resultado de uma ou outra área cerebral, da mesma forma que ele não surge do nada e nem de uma ou outra situação unicamente isolada.

O pensamento modifica as funções psíquicas como a consciência, seja a capacidade que temos da realidade, além de interferir diretamente na atenção, orientação, vivências do tempo e do espaço, senso de percepção, memória, afetividade, vontade, psicomotricidade⁶ tão como no juízo. Da mesma forma as funções psíquicas compostas, como a valoração do eu, esquema corporal e identidade, personalidade e inteligência. É do pensamento que se dá a perspectiva com a própria vida e o próprio entendimento quanto aos nossos próprios propósitos.

O pensamento influencia em como interpretamos tudo aquilo que está fora de nós, mas também aquilo que acontece dentro de nós. Sendo um processo cognitivo se faz presente aonde estamos, em toda ou qualquer situação. Responsável não somente em dar continuamente significado e coerência a tudo que está acontecendo a nossa volta, mas também está incumbido em proporcionar esta tão valiosa sensação de continuidade da vida, dos devaneios e da incessante recuperação episódica de nossas mais profundas recordações.

Um processo semiótico⁷ produzido continuamente através desta linguagem interna que mantemos com nós mesmos bem como com o mundo externo em nossas relações diante aos sentidos e das formas de organização da própria vida com o que entendemos ser real.

É verdade que a consciência de nossos pensamentos traz a ideia do pensamento consciente e isso não necessariamente é real. Porque no fundo pode se dizer que a mente humana processa as informações de maneira independente, uma inconsciente que trabalha exaustivamente e não temos controle, e outra no qual nos dá a sensação de presença. Como já vimos, a consciência é subjetivamente preestabelecida pelo inconsciente, a partir do que já conhecemos para percebermos e o pensamento é a linguagem que minimiza a necessidade de requerer uma interpretação a si mesmo.

O ato de pensar não acessa a memória diretamente. Na verdade, o que há é uma ilusão do imediatismo, uma falsa impressão de que conhecemos diretamente

nossos pensamentos. Esse processo é função do “mapa organizacional” estabelecida pela de memória de curto prazo.

A região responsável por esse ajuste imediatista e de noção da realidade é principalmente a região cerebral do córtex pré-frontal. É nela que se faz toda a avaliação circunstancial para nos dar referências de realidade com a vida e desenvolve condição de coerência a toda interpretação linguística de nossos pensamentos. Seu papel é fundamental para que os humanos possam ser humanos, ou seja, dar condição de inteligência e perspectiva da realidade para se estabelecer a devida noção nas relações ininterruptas com o mundo.

Dado sua importância, pode-se dizer que o córtex pré-frontal tem acesso a todos os itens mentais de informação sensorial, motora, e mnemônica, estruturando um conjunto gerencial existencial que é responsável pelo comportamento humano. O resultado metacognitivo dado ao comportamento vai se estabelecendo ao longo das relações, pensamentos que são temporalmente estruturados pela combinação de fatores no qual essa região cerebral desenvolve através de referenciais internos dos modelos mentais em acordo com as experiências antecessoras para as ações sucessoras. Nesse momento, podemos então compreender que o pensamento é tanto *mapa* quanto *território*. Consistindo em um ciclo contínuo entre o que já se sabe e a aprendizagem que acontece continuamente a cada instante presente, entre os recursos internos se relacionando com os objetos externos, é quando se dá o pensamento. Em outras palavras, o córtex pré-frontal se ocupa de estabelecer critérios capazes de se ajustarem diante uma lógica iminente a fim de negociar contingências temporais entre os estímulos sensoriais associados aos fatos que se dão no presente. Incitados pelos sentidos há, portanto, uma combinação entre o presente, *mapas* em relação *territorial*, constituída pela própria história de vida.

Nossos pensamentos são transparentes e diretamente disponíveis a nós. Nossa mente produz representações abstratas de conhecimento semântico, relacionadas às pessoas tanto quanto ao ambiente: cores, lugares, objetos, tempo; enfim, o conjunto de significados que compõem nosso mundo individual e que se

transforma em linguagem intrinsicamente interpretada através dos signos contidos em cada um de nós, e que nos conduz a uma estrutura específica de comportamento que se destaca em função do próprio desenvolvimento intelectual, criando-se continuamente novas formas de pensamento através desses processos psíquicos, lembrando sempre que sua formatação sofre contínuas influências externas e internas.

Os signos aqui representados são as estruturações definidas por nossos modelos mentais, fundamentais para explicar a relação entre pensamento e a linguagem. Sendo estes signos de responsabilidade do córtex pré-frontal, baseia-se: a moral, as virtudes, atenção, julgamento, organização, resolução de problemas, antecipação, empatia, controle dos desejos e impulsos, noção de realidade, ética, enfim essa região cerebral está relacionada aos planejamentos complexos, expressão da personalidade, tomadas de decisões e modulação de comportamento social que serão decisórios para dar cabimento a linguagem dos pensamentos. Os signos são utilizados em todas as manifestações concretas cognitivas e significam, figurativamente, os *mapas*, ou seja, a definição dada a atribuição daquilo que pertence aos *territórios*, entre as memórias e o pensamento.

Esta automatização e sensação de domínio dos pensamentos tem uma importância crucial em nossa vida e elimina a necessidade de ter que ler a própria mente para conhecer e interpretar os próprios pensamentos. Caso contrário, não conseguiríamos necessariamente viver, estaríamos fixamente pensando no pensamento, procurando interpretar tudo que acontece à nossa volta e pensaríamos insistentemente no que estamos pensando e, provavelmente, isso geraria um *loop* contínuo impedindo de nos conscientizarmos de outra coisa na vida.

O cérebro frente a seu eficiente esquema de estruturação, combinação, inter-relação, equiparação e subjetivação, tem seu modo próprio de viés ao processamento através de uma lógica inconsciente em que há uma fantástica genialidade, permitindo com que a mente humana deixe de lado inúmeros detalhes sem importância para a ação seguinte e extraia significados dos *territórios*

que podem ser usados para dar mais foco, trazer a sensação de continuidade, fazer novas associações, gerar perspectivas, dar novas definições, constituir memórias, estruturando um conjunto maior de informações que podem ser úteis as nossas experiências presentes e futuras e como resultado de tudo isso, influenciará diretamente na formação de nossos pensamentos.

Os pensamentos vêm e vão de acordo com as relações *territoriais*, aquelas que já foram experienciadas com o instante presente. Por exemplo, se estiver presente em velório onde pessoas estão tristes, a princípio, pensamentos tristes surgirão. Se estiver em uma festa com pessoas alegres, a princípio, pensamentos alegres deverão surgir. Observando dessa forma, parece ter uma lógica simplória através dos neurônios espelhos para entender como a nossa mente faz sua estruturação dos pensamentos, mas não é tão simples assim. Exemplo, se estiver em um carro numa viagem de férias, todo o ambiente externo estimulará os sentidos e isso irá influenciar a formação dos pensamentos. Seja a paisagem, o conforto, a temperatura, o equilíbrio, enfim, todas as sensações que estão ocorrendo a cada instante irão gerar diversos pensamentos no qual muitos poderão ter lógica com a viagem e outros podem não ter à frente qualquer relação. As internalizações das informações que estão chegando pelos sistemas sensoriais e somatossensoriais são inconscientemente submetidos a milhares de sinapses que estão se inter-relacionando em nosso cérebro. Esta soma sensorial que nos chega a todos os instantes, é distribuída em suas devidas áreas e irá gerar equiparações com instantes passados pelas experiências memorizadas.

Quanto mais emoção houver nesse instante, mais profundas são as inter-relações. Quando se encontra um elo entre algo do passado que se associa ao presente, ocorre uma organização de pensamento, que por sua vez refletirá no comportamento, alterando a emoção criando um sentimento e uma reação física do corpo ocorrerá. Constituindo novos pensamentos que produzirá novas ideias, julgamentos, percepções, lembranças, entre outros, que vão clareando e definindo significados, conforme sua importância. Aqueles que fazem ter mais nexos as sensações sensoriais presentes e que tem a ver com as circunstâncias, tendem a

permanecer ou a se estender e muitas vezes, torna-se novas memórias, outros tantos pensados, são automaticamente e inconscientemente descartados.

Todo instante em que nos reconhecemos presentes há uma reconstituição entre o que se está recebendo pelos sentidos com as experiências passadas, formadas pelos *territórios* que foram vivenciados, dá-se aí a interpretação e estruturação do pensamento com a realidade necessária para que a relação tenha continuidade e seja consciente. Agora, quando não estamos conscientes de nossa presença, não quer dizer que deixamos de pensar, o pensamento é uma linguagem ininterrupta, exclusiva e única. O que ocorre nestes momentos é que não estamos dando a atenção suficiente para todas as informações que estão sendo recebidas, esse processo ocorre quando estamos sobrecarregados de referências sensoriais e por limitação da consciência nem todas as informações estão sendo conscientemente e devidamente processadas.

Para não entrarmos em colapso a mente humana toma certas diretrizes priorizando alguns pontos essenciais, dando lógica aos acontecimentos presentes para que aja continuidade e no restante, parte das informações recebidas se perdem e outras são respondidas por nós automaticamente pelo inconsciente, resultando em ações que acontecem sem termos qualquer conscientização do que efetivamente estamos fazendo. Por exemplo, você é capaz de lembrar detalhes do trajeto que fez hoje da sua casa para seu trabalho? Quantas vezes você olhou para o seu celular? Quem foram as pessoas que você deu bom dia? Quais foram as referências que fizeram você usar a roupa que está usando? Quais foram os assuntos das suas conversas que com seus amigos? O que você pensou na hora do almoço? Existem pesquisas que demonstram que uma pessoa normal, toma em média de mil e quinhentos a três mil decisões em um dia de forma totalmente inconsciente, sem ser possível lembrar do que estava pensando naquele instante em que se tomou certas decisões de escolhas.

Pensamos a todos os instantes porque o pensamento é uma forma de linguagem no qual o cérebro se utiliza a partir dos modelos mentais para dar

forma a tudo aquilo que ele está sintetizando com o presente, e essa é uma maneira de perceber a própria presença no mundo.

O fato de estarmos constantemente pensando gera a ilusão que temos muito mais certeza de nossas atitudes do que realmente temos, portanto, é importante entender que na verdade somos fundamentalmente inspirados em nossos *territórios*. É através das nossas experiências que nossos pensamentos são basicamente constituídos. São formados por informações já preestabelecidas, o que nos dá condição de responder ao mundo de forma inconsciente quando não temos consciência de presença.

Vale lembrar que apesar da importância e necessidade dessa automatização que a mente humana estabelece para nossa vida, é importante perceber que elas são tomadas frente a referências passadas, o problema é que não existe nada na vida que é inerte. O mundo, como um todo, está continuamente sofrendo mudanças, e muitas vezes, tomamos ações inconscientes sobre uma determinada perspectiva que não necessariamente representará a realidade, o que nos faz cometer equívocos constantes, muito mais do que temos ciência de que eles ocorrem.

Para a construção de um pensamento através de uma lembrança há inúmeros fatores afetivos, que ainda não são muito claros para a ciência humana. O que se sabe é que os modelos mentais se utilizam da experiência presente para ampliar nossa capacidade interpretativa de fatos porque sempre haverá novas informações, dando oportunidade a permitir observar outras possibilidades que ainda não foram observadas, mesmo dos fatos imaginados.

Quando temos a oportunidade de experimentar algo novo, inconscientemente são feitas uma série de avaliações, processando equiparações situacionais já experienciadas que irão determinar, por exemplo, se devemos ou não seguir em frente, se irá agradar ou não, se aquilo tem importância para o momento seguinte, se a informação será descartada, enfim, são inúmeras decisões inconscientes que são tomadas a todo instante. A partir de informações internalizadas, sempre que revivemos semelhanças, acrescentamos novas

perspectivas, e alteramos o conteúdo anterior de acordo com a condição do instante presente. O que há é uma contínua atualização de informação que dá realidade de continuidade, por isso que o pensamento é algo único e exclusivo e não é possível ter um mesmo pensamento outra vez. Todas as vezes que formos recuperar um pensamento ele já está acrescido de outras mais informações relacionadas ao estado presente.

Quanto maior o número de novos *territórios*, maior será o conjunto de esquemas, logo haverá mais amplitude de observar uma mesma questão dando mais clareza aquilo que pensamos. A experiência traz, acima de tudo, a oportunidade de discernir qual o melhor caminho a seguir, a melhor atitude a adotar, nos diferentes contextos que a vida nos apresenta; como também ela nos ajuda a refletir melhor, da mesma forma, sermos mais criteriosos com o que pensamos.

Através dos *territórios*, temos a chance de questionar ativamente nossos *mapas*, minimizando ou deixando de sermos influenciados por concepções, tanto quanto por vieses que nos acompanham. Um exercício prático de reflexão, habituando-se a procurar evidências dentro de um olhar sistêmico, buscando encontrar orientações em explicações também alternativas, sem nos basearmos mais em achismos ou em crenças que constantemente tomam conta de nossas decisões. Somente a experiência é capaz de transformar a informação em conhecimento e o conhecimento em sabedoria. Para isso, é necessário praticar a arte do pensamento, buscando estabelecer critérios que nos tornem, de certa forma, saudavelmente céticos, minimizando o efeito de nossas certezas. Livres das certezas, as possibilidades se abrem para ouvir mais que falar e para refletir sobre argumentos ampliando os *mapas* com as dúvidas para as tomadas de decisões.

Percebe-se então que as coisas que passam na cabeça são inseparáveis das experiências que temos com relação à vida e que estamos escolhendo para viver, o que é fundamentalmente importante para entender a relação dos modelos mentais entre os *mapas* e os *territórios*. Em outras palavras, são os *territórios* que nos dá a nossa visão de mundo, e essa não se explica pelo que somos capazes de

ver, não se justifica por supostas verdades do que já experimentamos, não funciona sobre determinismos imperativos, e que não se fundam por supostas assertividades, não há o certo ou errado, e nem manuais sobre qual a melhor escolha, o que há são *mapas* argumentativos diante dos limitantes *territórios* existentes, por que, se pesarmos a fundo tudo aquilo que pensamos, perceberemos que estamos sempre sob perspectiva do que vem adiante a acontecer sobre aquilo que já aconteceu. Estes argumentos têm a ver com os modelos mentais que nos dá a condição de pertencimento, estado de presença no ambiente presente, sejam eles econômicos, sociais, culturais, genéticos, e tudo aquilo que nos traz a condição sistêmica que nos faz existir.

Quanto maior a amplitude de nossas experiências mais refinados e objetivos serão nossos pensamentos e mais vulneráveis nos tornamos, e, portanto, mais simples será ressignificar as crenças e tudo aquilo que acreditamos ter razão e adotamos como certezas; mais fácil será quebrar paradigmas e melhor o resultado de nossas ações tanto conscientes como inconscientes, dando mais perspectivas para a vida presente frente encontrar tantas outras possibilidades que há além dos limites que os *mapas* podem nos mostrar.

NEURÔNIOS ESPELHOS

É fundamental aqui entender um pouco mais do que são os neurônios espelhos e sua relevância na construção de nossos pensamentos. Os neurônios espelhos são uma especificidade que o cérebro tem que o torna capaz a adaptação comportamental diante a compreensão imediata de uma condição de experiência dada pelo ambiente por outras pessoas. Eles agem frente a um processo cognitivo para encontrar a melhor condição pessoal para determinado momento. Em outras palavras, é uma maneira ressonante de estimular pequenas estruturas neurológicas localizadas nas áreas do córtex pré-motor e parietal inferior, associadas a movimento e percepção, bem como no lobo parietal posterior, no sulco temporal

superior e na ínsula, regiões que tem a ver com as áreas concernentes a capacidade de compreensão do sentimento do outro, entender sua intenção e se adequar a linguagem, que entram em atividade tanto quando se executa quanto quando se observa uma ação em curso dada por uma outra pessoa. Por exemplo, quando vemos uma pessoa sofrendo, automaticamente aquele sofrimento observado ativa em nós certas áreas cerebrais que são as mesmas da pessoa que está experienciando o sofrimento. Da mesma forma, quando estamos diante uma pessoa comendo algo, certas áreas do cérebro, que equivalem as mesmas áreas do cérebro do observado, aumentam sua intensidade quando se vê o movimento desta pessoa ao comer. O bocejo, a abrição de boca, entre outros espelhamentos de condutas comportamentais ocorrem por causa do neurônio espelho. Sua ativação irá induzir a determinados pensamentos que se fazem correlacionados a experiências passadas equiparáveis ao presente, portanto, haverá nestes pensamentos um conjunto de sentimentos adaptáveis ao presente, tão como influenciará o comportamento para adequação.

A intensidade de ativação das áreas que há neurônios espelho tem a ver com as semelhanças experienciais do observador. Quanto maior a identificação de semelhança e reconhecimento por nossas experiências passadas, maior a ativação neuronal. Se um cantor observa outro cantor em um show, certas áreas cerebrais do observador são igualmente ativadas com a do cantor. Podendo ser amplificada se o estilo de música, a identidade visual e pessoal, estilo de apresentação, houverem paridades, quanto maior conformidade maior é a intensidade cerebral das áreas de espelhamento, maior será a influência comportamental e dos pensamentos que se formarão que de alguma forma, se relacionará a aquele acontecimento espelhado.

Os neurônios espelho são fundamentais para as relações humanas tão como para a formação dos pensamentos para determinados ambientes. Dado ao fato de que ele auxilia compreender o outro e a se adequar ao ambiente. Através dele selecionamos inconscientemente qual o melhor comportamento deve ser adotado para aquele momento. Uma estruturação comportamental que se autoadéqua

como consequência ao perceber e compreender a intencionalidade de onde se faz presente, dando foco em busca assimilar uma quantidade de informações que tornam possível uma avaliação intencional, em outras palavras um estímulo para discernir certas informações que possibilitem equalizar as nossas ações cognitivas alterando as bases biológicas e fisiológicas para a adaptação do comportamento social a partir daquilo que se está compreendendo da intencionalidade do comportamento daqueles que se fazem presentes.

A princípio isto irá se dar pela observação que desenvolverá primeiro no observador o impulso de modelação e repetição da intenção percebida que permitirá gerar uma condição de paridade subjetiva social, se for o caso isto se dá pela condição empática e por aquilo que chamamos de teoria da mente, como também pelo contágio, imitando os comportamentos alheios presentes. Em seguida ao se estabelecer padrões que estão de acordo com a relação introspectiva cognitiva e adaptativa do observador com o observado, o entendimento das intenções podem ir gerando um sentimento de autosegurança, quanto mais o observador se achar pertencente tão como ter compreendido a intenção, o comportamento espelhado por ele é então dominado, adaptado e a partir daí o observador passa a se comportar através da sua maneira que venha representar sua identidade, buscando paridade com a sua melhor apresentação adaptada para este instante. É comum que quanto maior o nível de autosegurança mais o observador vai apresentando suas características comportamentais identitárias, neste momento vai se então constituindo uma sincronicidade de espelhamento entre um e outro, podendo gerar aquilo que se chama de *rapport*.

Rapport que vem da origem da palavra francesa *rapporter* que significa devolver, trazer, render ou dizer, representa uma condição relacional aonde se dá sincronicidade entre duas ou mais pessoas. Em outras palavras o *rapport* representa a construção da relação de maneira harmônica onde os participantes estão vulneráveis, criando uma sinergia entre as pessoas de maneira coordenada, articulada e necessariamente atenta ao estado presente. Quando as pessoas estão em *rapport* elas estão engajadas. Neste momento há então reciprocidade

comportamental, aonde se dá influência mútua, qualificando as interações frente a uma melhor coordenação nas suas ações, tão como na comunicação, sejam elas verbais e não-verbais.

Perceba que os neurônios-espelho tem papel fundamental nas relações humanas, por eles conseguimos aprimorar nossa condição relacional através das interações, por isso que continuamente estamos nos adaptando a certas condições sociais e ambientais e com isto aprimorando a nossa condição de “ser”. Isto porque uma gama contínua de experiências relacionais geram outras necessidades de continuidade para dar a novas experiências relacionais uma nova base de informações que permitam esta adaptabilidade com o presente. Neste contínuo processo de interação vamos nos aperfeiçoando como pessoa, e reciprocamente reajustando e aprendendo a aprimorar por meio da habilidade já existente em cada ambiente das pessoas presentes por referência a entender o outro, criando um ciclo contínuo de espelhar, aprender e aperfeiçoar. Fundamentais para as interações social e na comunicação como um todo.

Os neurônios-espelho de fato são cruciais para o desenvolvimento de nossas habilidades sociais, por causa deles tivemos a oportunidade de encontrar mecanismos que possibilitaram o convívio social. Sendo grandes responsáveis dos avanços na comunicação e aprendizado conjunto colaborativo, avançando para a promoção da diversidade cultural.

É importante deixar claro que, como já visto até aqui e de tudo que iremos ainda ver, ficará claro que a ativação de neurônios-espelho não é o único mecanismo biológico que o cérebro tem para entender as intenções que se fazem a cada relação nas ações com os outros, entretanto, o mais importante aqui é entender a complexidade que há em nós quando estamos referenciando as relações humanas. Como humanos, nossa mente tem inúmeros artifícios que se tornam fundamentais perceber o quanto somos dependentes das relações tão como a importância delas para nosso aprimoramento como pessoa.

Vale também lembrar que o comportamento se dá a princípio por uma resposta emocional. Quando identificamos determinadas representações

emocionais no outro irá estimular o espelhamento e com isto sentiremos tais emoções que, por sua vez, cria reações fisiológicas, que irão determinar certas condições preestabelecidas como resposta comportamental. Isto quer dizer que estabelecemos, a princípio em uma relação, uma condição que busca encontrar uma equalização emocional entre um e outro, reagindo emocionalmente de acordo com outro. Dado ao fato de que neste momento o cérebro irá buscar interpretar esta equalização emocional para encontrar significado das intenções do outro, com isto, nem sempre há condições de conscientização para se ter controle sobre determinadas situações, e responder conscientemente a uma melhor maneira para lidar com o determinado momento emocional. O que se pretende dizer é que o neurônio espelho também pode ser motivado a repetir determinadas emoções que não necessariamente esteja para fins que venham a nos beneficiar mesmo em momentos que a princípio era a intenção, por exemplo, um dos grandes problemas de conflitos onde se tem uma quantidade de pessoas, é que muitas vezes eles podem ter iniciado pelo estímulo dos neurônios-espelhos a partir de um estado alterado emocional entre alguns participantes, e quando o observador se faz presente nestes instantes ele pode tomar certas posturas comportamentais a partir do espelhamento da influência da maioria e esta conscientização pode se perder quando a emoção passa a ser dominante. Lembre-se que a emoção tende a tornar-se dominante e a reação passa a ser mais instintiva quando um ou outro lado de uma relação se sente prejudicado, atacado, ameaçado ou acuado.

OS MODELOS MENTAIS

“A vida é o dever que nós trouxemos para fazer em casa.

Quando se vê, já são seis horas!

Quando se vê, já é sexta-feira!

Quando se vê, já é Natal...
Quando se vê, já terminou o ano...
Quando se vê perdemos o amor da nossa vida.
Quando se vê passaram 50 anos!
Agora é tarde demais para ser reprovado...
Se me fosse dado um dia, outra oportunidade, eu nem olhava o relógio.
Seguiria sempre em frente e iria jogando pelo caminho a casca dourada e
inútil das horas...
Seguraria o amor que está à minha frente e diria que eu o amo...
E tem mais: não deixe de fazer algo de que gosta devido à falta de tempo.
Não deixe de ter pessoas ao seu lado por puro medo de ser feliz.
A única falta que terá será a desse tempo que, infelizmente, nunca mais
voltará.”
(Mário Quintana)

Os modelos mentais são todo conjunto que formam as nossas características psicológicas fundamentais e determinantes para que possamos estabelecer um propósito de vida. Uma construção singularmente pessoal dada pelas atividades relacionais humanas, tem seu princípio constituído desde os primeiros meses de vida, pelas condições dadas, principalmente na fase infantil e adolescência, mas sofre interferências, mudanças e transformações no decorrer da vida pelas experiências, elaborando pela própria história um contínuo estado de fluxo.

Sendo ao mesmo tempo, de caráter existencial tanto quanto essencial, através dele que modelamos os nossos pensamentos e comportamentos, encontramos vontade e razão, e damos plenitude ao consciente do próprio “eu” estabelecendo critérios de compreensão entre o mundo externo e o interno.

Seus padrões formam o nosso conceito de autoaceitação que vai sendo adotado sobre forte influência do outro sobre nós, modelando nossos signos, relativamente ajustável de acordo com nossas necessidades, de caráter único e de consistência e individualidade decisórios, que agem cognitivamente para formar

um autoconceito sobre nós mesmos e o mundo, que seja representativo e efetivamente possibilite dar congruência à forma que apresentamos. Seja pela nossa própria essência, traz à tona a lucidez subjetiva que acreditamos ser a melhor como estado de presença diante das relações no tempo presente, contribuindo para estabelecer critérios associativos para dar escopo às diferentes frentes.

Os modelos mentais geram consistência dos traços que formam o “eu” tanto quanto características estáveis para diferentes situações. Nesta construção psicológica se estabelece todas as aptidões que são diretamente envolvidas em todas as questões conscientes da vida, como um conjunto dinâmico e de certo modo organizado para a autorrealização.

São os modelos mentais que nos dão essa certa sensação de controle e harmonia, fazendo a gestão desse campo fenomenal, ou seja, abrangendo tudo o que ocorre conosco em qualquer momento, e que está potencialmente disponível para a consciência.

Quanto às nossas incompletudes, sejam diante das raivas, das frustrações, dos defeitos, das faltas, das angústias, das imperfeições, das questões pulsionais, instintivas e das emoções – enfim, o modelo mental está presente como determinante para responder as nossas ações, de acordo com os princípios que exercem mecanismos psíquicos que estabeleçam certo controle de todos estes “eus” que vão se formando ao longo da vida o nosso ser.

Modelo mental é um processo cognitivo resultado de nossas experiências que representam a maneira na qual damos discernimento para aquilo que tomamos consciência no desenvolver da vida, ele representa esta marca registrada única e exclusiva de cada um, na maneira em que lidamos com a realidade do nosso dia a dia, ele está presente neste impulso inato dentro de cada um de nós para o desenvolvimento pleno das nossas potencialidades modelando toda à nossa maneira de ser.

O modelo estrutura a racionalidade e a qualidade de sensatez resoluta para alcançar os objetivos, desafiar os próprios limites, estabelecer critérios relacionais

quanto a ética e a moral, e interfere diretamente em como lidamos com os problemas do dia a dia. São os modelos que condicionam e estruturam a nossa lógica e fornecem condições de seguir com a vida, frente a um complexo de princípios que começam pela genética e se estendem pelas relações socioculturais, que configuram as experiências de nossos encontros ininterruptos com o mundo e que embasam nosso pensamento e comportamento por meio preconcebido por toda a trajetória de vida, ocasionando os devidos atributos para as representações da realidade externa, de acordo com a nossa realidade interna.

Por sua vez, o modelo mental nos auxilia a reconhecer nossa identidade, porque permite o acesso ao que estamos vivenciando tão como a tudo aquilo que sentimos, de maneira subjetiva, ele estabelece mecanismos de autodefesa para tornar possível o equilíbrio entre os “eus”, seja pela própria singularidade de cada um, de unicidade que se faz necessária para ter finalidade à vida tão como a idiossincrasia dada aos signos que nos pertencem. Com os modelos mentais podemos nos adaptar ao estado presente e nos conscientizar de quem somos seja qual for o ambiente, mesmo nas questões que nos levam aos desajustamentos do que estamos experienciando tão como das incoerências entre o que é real e o próprio autoconceito. Logo, apesar de ser tendencioso por ser resolutivo a aquilo que sistemicamente pertence ao nossos “eus”, também é ele que estabelece critérios justificadores, de forma que possa se adequar a realidade presente com seus próprios limites existenciais. Os modelos mentais são então parte integrante e associativa a quem somos e a realidade temporal, se adequando as novas experiências que vão acontecendo no decorrer da vida.

Para entender melhor esse processo de construção de nossos modelos mentais, precisamos voltar no tempo e entender um pouco mais de nossa relação com a vida e isso começa desde o nascimento. Além da genética, os atributos da nossa essência representada pelo “eu real” contribuem em dar subsídios ao “eu percebido” tão como para o “eu ideal”, que se esteiam desde quando nascemos e sofre mudanças e forte influência externa durante todas as fases de vida.

Há inúmeras teorias da psicologia que abordam a construção dessa nossa forma de ser. Esse complexo “eu” é parte de teorias e estudos de diversas linhas e frentes das ciências humanas. Freud e Erikson, aqui citados, estão entre os mais reconhecidos estudiosos da mente humana. Suas teorias são de grande importância até hoje. Eles apresentaram seus modelos de fases para delinear a formação da personalidade de uma pessoa. Essa construção se desenvolve, principalmente, por meio de uma série de estágios ao longo do período de vida.

Freud identificou cinco dessas fases de desenvolvimento: oral, anal, fálica, latência e genital. Já Erikson identificava oito fases de conflitos psíquicos, que ele denominava de estágios: confiança versus desconfiança, que se assemelhava à fase oral; autonomia versus vergonha, que se assemelha à fase anal; iniciativa versus culpa, que faz referência à fase fálica; domínio versus inferioridade, correspondente à fase de latência de Freud. Os quatro estágios seguintes propostos por Erikson correspondem à fase genital de Freud: identidade versus confusão de papéis, corresponderia ao período dos doze aos dezoito anos; intimidade versus isolamento, dos dezoito aos trinta anos; generatividade versus autoabsorção, dos trinta aos sessenta anos; integridade do ego versus desesperança, dos sessenta anos em diante.

Desde o estágio inicial, logo que nascemos, até próximo dos dois anos de vida, somos praticamente seres inconscientes. Respondemos ao mundo de maneira muito mais emocional e instintiva. Assim que as amígdalas são formadas, por volta dos quarenta e cinco dias após o nascimento, o recém-nascido passa a apresentar ações emocionais para sua sobrevivência. Esse primeiro estágio, denominado oral, se forma justamente pela urgência das necessidades e da extrema dependência com o outro, seja dos seios da mãe, da atenção ou dos afetos. Quando nascemos, principalmente nos primeiros meses, somos na verdade sobreviventes com a vida, e a emoção é o que irá conduzir nossas ações para sobreviver. Entre essas emoções, podem-se destacar o medo, a ansiedade, a angústia e a raiva. A raiva é, desde os primeiros dias após o nascimento, a maior representação de vida que um ser humano possa ter. Sendo uma resposta

automática do medo, ela é muito importante para a construção neurológica do ser humano e determinante para o desenvolvimento mental de uma criança. Ela está presente em todas as etapas da vida.

O ser humano, diferente de muitos outros animais, não tem instintos e nem recursos suficientes para sobreviver sem que haja um outro para cuidar. Nesse período inicial da vida, o narcisismo é estabelecido como necessidade para que se tenha alguém continuamente presente. Esta ânsia emocional muito corrente nesse início, traz por si a condição importante para se estabelecer uma relação íntima entre a mãe e o bebê. Esta relação é principalmente estruturada pela produção de um hormônio fundamental para o parto e para a relação de aceitação e amor entre a mãe e o recém-nascido, chamado ocitocina.

A ocitocina é o principal hormônio que se faz presente pelo parto em mamíferos. Ela é responsável por incitar as contrações uterinas, evitar sangramentos durante o parto e estimular a descida do leite no decorrer da amamentação. Além disso, tem seu papel determinante para o estabelecimento dos primeiros estímulos afetivos entre mãe e bebê. A ocitocina é o hormônio do amor. É o hormônio que faz com que o bebê se sinta confortável e confiante e que o outro deseje e que sinta vontade de ficar com ele, de estar próximo.

Após a primeira semana de vida há um aumento de estímulo pela relação, é aí que se faz a primeira e fundamental construção de amor entre mãe e filho. A emoção toma conta da mãe e surge o medo de perder aquilo que ama, se estabelece então, uma relação íntima e de proteção que perpetuará por toda a vida.

Sem uma pessoa dedicada a suprir esta fase inicial de vida, dando a devida atenção ao recém-nascido, alimentando, higienizando, dando carinho, a criança não consegue estabelecer uma relação eficiente com o mundo externo, ocasionando um brusco impacto no desenvolvimento de seu intelecto. O mesmo vale ao fato de a criança ter sido vítima de abandono ou negligência ou mesmo por aquelas crianças no qual passaram por rupturas com a mãe, como a perda da

figura materna, gerando frustrações precoces ocasionadas pela descontinuidade dos cuidados maternos.

Para um desenvolvimento normal é preciso ter alguém suficientemente capaz de dar gratificações instintivas e satisfatórias, atendendo as necessidades infantis de ser carregado, aceito, de ter experiências de contato corporal e calor humano, senão, a criança terá dificuldades de descobrir o mundo, até mesmo haverá prejuízos no reconhecimento do próprio corpo, podendo perfazer um atraso no desenvolvimento integral da personalidade e da concepção do próprio eu.

Se a falta desse afeto inicial for por um longo período, o recém-nascido sofre um colapso, o que pode resultar naquilo que se chama de depressão anaclítica. Essa depressão precoce pode ocasionar prejuízos, comprometendo diretamente no desenvolvimento físico e psíquico. Resulta em bebês com choro excessivo, isolamento, indiferença, retardo do desenvolvimento psicomotor, reação lenta, retardo de reflexo instintivo, além de apresentarem estupor e perda do apetite. Por sua vez, as consequências poderão influenciar todo o processo de crescimento e amadurecimento, como também interferir na vida adulta. Para Erikson, essa fase do afeto inicial também é fundamental para a criança crescer aprendendo a confiar ou não nas pessoas, no qual ele considerava como atitude social básica.

Perceba que desde o início da vida, são estabelecidos vários fatores relacionais que vão sendo determinantes para completude dessa concepção lógica que formam os modelos mentais.

Logo após a fase oral, vem a fase inicial de descoberta, quando uma criança começa a perceber o mundo. Conhecida como a fase anal. Ela se dá por volta dos dois até próximo dos quatro anos, período em que a criança já tem uma certa organização cerebral, construindo uma conscientização da própria existência pela distinção que há um outro que a está reconhecendo, como também passa a ter certos domínios sobre o corpo, como o de adquirir controle dos esfíncteres além de aprender a se locomover.

Esse estágio representa um estado mais refém das pulsões desejantes como também é o início de aprendizado relacional com a vida. Sua incessante

necessidade de atenção e admiração, provoca um dos primeiros aprendizados de uma criança com relação ao outro que é a manipulação das pessoas à sua volta para suprir suas pulsões, feitas através de um jogo de sedução, por assim dizer. É a fase narcísica da criança, quando ela é a referência do mundo. Nesta fase, ela aprende a ter certa autonomia, procura explorar o ambiente bem como os primeiros jogos da vida para evitar a perda e o distanciamento do outro.

Essa é uma fase em que muitos estudos demonstram que, quando não plenamente experienciada de maneira responsável, adequada, saudável e satisfatória, pode ser consequente de diversos desvios psíquicos e comportamentais na sua concepção de referências de como ser (estado de presença em relação a si mesmo e ao outro) por toda a vida. Não ser amparado adequadamente pelos parentais, seja pela falta completa ou pelos excessos para suprir as necessidades pulsionais e desejantes da criança, podem gerar problemas psíquicos no futuro. Por exemplo, o fato de uma criança ter sua liberdade privada para explorar as coisas sem dependência dos adultos responsáveis, pode inibir a sua condição de individualidade, crescendo dependente de outros, inseguro; tanto quanto em muitos casos quando adulto não consegue estabelecer limites sociais ou deixar a sua condição narcisista para suprir suas necessidades de reconhecimento pessoal. Se o contrário ocorrer, ou seja, a criança aprender desde cedo a conhecer a liberdade para explorar este ambiente no qual se faz presente, é passível de se acreditar na condição de crescer mais confiante e independente. Ter mais controle sobre a vida.

Por isso que seus parentais têm um papel muito importante na construção da psique de uma criança, porque são eles que estabelecem critérios, seja de proibições, dos limites, das referências de espelhamento comportamentais, tanto quanto a quantificação e qualificação da criança. Esses comparativos existenciais nessa fase inicial são muito importantes para a construção da lógica de si mesmo, porque a criança tem uma visão limitada e linear, bem como uma necessidade de atenção tem a sua relação com o mundo. O motivo disso é que o ser humano

necessariamente inicia a vida pela existência, incorporando definições, para se estabelecer a sua essência.

Por exemplo, é muito comum a criança nessa fase ser comparada a outra pessoa. Sempre tem um ou outro adulto que adora fazer comparações do tipo que se parece com aquele tio, que tem o nariz do papai, que é nervoso como o irmão. Toda essa fase relacional e comparativa vai caracterizando a criança e a condicionando com referenciais de outros, sendo continuamente parte influente da formação cognitiva do eu (eu percebido e o eu ideal) diante da representação dessa criança no mundo.

Para Freud, a próxima fase é chamada de fase fálica, que se dá por volta dos quatro aos seis anos. O princípio básico dessa fase é o amadurecimento da linguagem através da simbolização. Há uma conscientização maior de amor e apego, minimizando a condição narcísica. É o princípio da criança construir em si sua própria autoimagem com a linguagem daquilo que os outros designam a ela. Nessa fase, a criança tem a necessidade fundamentada de seu pertencimento, ou seja, sente a necessidade de pertencer a alguém, do amor pelo outro. Com isso surge o medo de separação ou da ausência do outro. Aquilo que se pode chamar de “amor de pertinência”. É também a fase de descoberta, quando a atenção da criança se volta para a região genital. Surge o complexo de Édipo, como também a formação da libido e do ego, bem como a construção do superego que é a última instância do aparelho psíquico mental a organizar-se. Portanto, essa fase tem primordialmente como função censurar as pulsões e controlar os desejos.

É também o primeiro estágio em que as crianças se tornam conscientes das diferenças sexuais. Nessa fase há um excesso de projeção do olhar para o outro sobre si mesmo, porque está construindo a sua consciência da própria existência e, justamente por isso, ela vai buscando sua essência nas relações, dando atenção à aquele do mesmo sexo, copiando aspectos de seu comportamento e, ao mesmo tempo, antagonizando-os. É nessa fase que na criança desperta a curiosidade e começa aos poucos imaginar objetivos, despertar a visão de adulto pela cópia e que tem muito a ver com a sua iniciativa de fazer as coisas quando se identifica

com algumas pessoas à sua volta ou daquele que ela pode apreciar. Suas brincadeiras já têm um pequeno grau intenções para projetos com a vida; conforme sua capacidade de compreensão vai evoluindo pela experiência vivenciada nas relações que se fazem presente, começa a estabelecer alguns critérios de objetivos que se fazem quase sempre por semelhança daqueles que mais se autoidentificam.

Percebe-se que as características humanas que dão forma ao eu, são concebidas ao longo do período de crescimento, ou seja, iniciam-se logo em seu nascimento. No entanto, essa fase em especial é muito importante para as próximas fases da vida, visto que é onde vai se estabelecendo a consciência mais apurada da sua realidade identitária, por isso o tratamento que recebe de seus parentais e responsáveis, bem como o modo de vida que tem dentro de seus ambientes, sejam eles o lar, a escola, os amigos e os demais, têm um peso de significados forte para sua condição de como perceberá o mundo por toda a vida. Nessa fase, fatores como a vergonha, humilhação, ridicularização, sarcasmo e mesmo a punição severa podem gerar sérios conflitos internos quando adulto, principalmente quanto a segurança e a capacidade de estabelecer propósitos na vida.

Logo em seguida vem a chamada fase de latência. É o estágio do desenvolvimento psicosssexual da criança que se dá por volta dos seis anos à puberdade. Nesse momento de vida há uma necessidade de espelhamento para formar uma imagem de si mesmo. É amor pelos iguais. Construindo uma percepção figurativa desse eu a partir da linguagem do outro do mesmo sexo. A libido é transferida dos pais para amigos do mesmo sexo, há a necessidade de recreações, figuras de heróis e modelos a serem espelhados que possam representá-los e que passam a ser usadas para desenvolver a si mesmo. Essa fase do desenvolvimento das habilidades, do interesse à aprendizagem, de criar *hobbies*, da construção de uma consciência lógica para uma visão mais ampla e diretiva, é quando se torna capaz de aprender com jogos. Enfim, sua motivação se dá pela competência. A inferência dessa fase é a base da construção da identidade que se dá a si mesmo em uma projeção ao outro. Surge a condição de amor presente para

aquele que ele representa e, mesmo que simbolicamente, esse amor faz-se ao outro do mesmo sexo. Por exemplo, meninos com os pais e meninas com a mãe. Os excessos, a ausência ou supressão dessa fase também pode gerar problemas quanto a dependência afetiva no futuro como adulto.

Nesta fase, é importante entender o quanto são relevantes o olhar do outro na percepção dos atributos de valores dados à criança. Isso porque a criança passa a perceber que está em constante comparação e julgamento, e as referências são condicionadas muito mais pelos resultados das suas ações do que pela ação ou intenção da ação. A forma como isso é administrado, bem como as intervenções dos adultos, são fundamentais para a saúde do psiquismo que está sendo formado pela criança, principalmente aquelas vindas dos parentais e daqueles que convivem em longos períodos de tempo no mesmo ambiente. Atitudes, como: corretivas, repreensivas, críticas, elogios, opiniões, censura, aprovação, desaprovação, violência, humilhação, além da falta ou dos excessos da atenção, elogios, culpa, pressão e assim em diante, são representações que poderão gerar marcas psíquicas, positivas ou negativas, por toda a vida. Esse movimento qualitativo e quantitativo que está sendo constantemente transmitido pelo outro, tem representação fundamental nas características que formam a personalidade de uma criança. Nesta fase a criança pode crescer com um sentimento de inferioridade, por exemplo. Agressões físicas ou verbais, abusos familiares como também o *bullying*, desprezo, humilhação, excesso de mimo, são muito prejudiciais para a construção da identidade.

É verdade que formação da personalidade tem parte de seus atributos genéticos, ambientais e culturais, contudo são hegemonicamente importantes e relevantes os estímulos dos seus referenciais através das relações, sejam eles: seus pais, educadores e outros que permaneçam próximos a tais crianças por longos períodos.

A partir das atitudes e das ações de cada um desses referenciais, a criança passa a ser influenciada por tais e a manifestá-las, demonstrando através de seus desejos e do controle de suas pulsões, que irão ser representativos na construção do

superego e do princípio da realidade. Por sua vez, formará a consciência moral da psique e sua interpretação diante dos valores éticos. É preciso lembrar que o superego nem sempre é consciente, muitos valores e ideais são de natureza inconsciente e se manifestam pela vida.

A criança vai se posicionando através de seu olhar com as experiências da vida, e toda a relação dada por esse princípio existencial torna-se referência para estabelecer critérios aos modelos mentais, que na sua natureza se afloram na fase genital.

A fase genital, que é a última fase da teoria do desenvolvimento e que começa na puberdade, é fortemente marcada pelas transformações químicas e biológicas significativas. Há um “excesso” de hormônios, e suas mudanças biológicas e psíquicas, tal como a necessidade de existência, passa a ser representada por seu posicionamento nas relações sociais. É fase onde a atração sexual emerge. O estágio genital começa na puberdade, quando um aumento das energias sexuais ativa todos os conflitos não resolvidos dos anos anteriores e se dá a primeira crise de identidade. A essência desse próprio eu volta a ser condição para perceber o mundo de fora para dentro, aprendendo com essa construção inteligível de dentro para fora, e as referências com a vida vão dando valor perspectivo às experiências com as diferenças.

Muitas das características aprendidas até então se projetam como identidade, outras são abandonadas, buscando encontrar em suas próprias razões. A emoção e o sentimento ficam a flor da pele, e os conflitos existenciais passam a ser constantes. Vem a necessidade de pertencer a grupos sociais, para encontrar a própria identidade dentro do contexto de pertencimento. Além da eminência desejante de experimentar a vida, de forma a qual, são cada vez mais internalizadas a vontade de ser. Esta fase é a principal parte da experimentação. Não aceitam mais a interferência dos pais. Rejeitando muito dos valores familiares, para construir os seus próprios. Há uma necessidade de liberdade na tentativa de decidir tanto quanto para poder se autoconflitar. O adolescente vai aprendendo através das tentativas entre erros e acertos, e, justamente por isso, são cada vez

mais bem elaboradas, coerentes, moduladas, reajustadas, pensadas, contextualizadas e mais objetivas até a chegada da maturidade. Quando um adolescente tem problemas nessa fase, surge aquilo que no qual se conhece como difusão de identidade, dificultando a condição de encontrar seu próprio eu, prejudicando seus interesses sociais, não conseguindo reconhecer o seu lugar e o sentimento de pertencimento com o mundo.

Em resumo a tudo isso, pode-se dizer então que a personalidade formada durante estas fases, são as características que organizam a constituição psíquica do entendimento do próprio eu, seja o eu percebido como o eu ideal, determinantes para a construção introspectiva de padrões de pensar, de agir, sentir, comportar, relacionar, autoestima, lidar com as problemáticas do dia a dia, e assim por diante, e que interfere diretamente nas habilidades inteligíveis e são modelados pelo conjunto social, cultural e econômico. Toda essa completude irá influenciar em como os modelos mentais constituirão a idealização de realidade entre o eu e o mundo. Incidindo justamente nos critérios individuais para raciocinar, planejar, resolver problemas, pensar de forma abstrata, compreender ideias complexas, lidar com problemas, com a dor e sofrimento até mesmo da velocidade de aprendizado, isso porque ele é a representação de como lidar com a realidade no estado de presença e a estruturar as próximas ações.

Para Erikson há outras fases da vida que também demonstram esse amadurecimento e as mudanças identitárias que vão ocorrendo a cada ciclo, tanto quanto nas próximas fases muito daquilo que nas fases anteriores não foram completamente satisfeitas são despertadas e aparecem com as fases adultas.

Quando ele fala da fase intimidade versus isolamento, que se dá dos dezoito aos trinta anos, ele referencia a necessidade de compromisso nas relações amigáveis, sociais de pertencimento tanto quanto nas relações íntimas, sendo escolhas mais duradouras e profundas. Sentindo-se bem para se doar e para acolher o outro, seguro da sua própria identidade. A falta dessa segurança identitária, quanto a conseguir se doar e acolher é reflexo das fases anteriores. Muitos das relações e casamentos se desfazem justamente por não conseguir ter

segurança com a própria identidade, outras vezes buscam se relacionar para tentar encontrar essa identidade no qual ele não reconhece em si mesmo.

Na generatividade versus estagnação, dos trinta aos sessenta anos, Erikson descreve como sendo aquela fase da vida em que se tem metas e objetivos já mais claros e definidos, há uma necessidade de criação, do cuidado ao outro bem como de entender a necessidade de produzir algo, compartilhar experiências. Se sentem estimulados com a preocupação com o desenvolvimento social humano e o bem-estar das próximas gerações. Um forte sentimento ético e de responsabilidade. Não realizar atributos generativistas podem levar a pessoa a estagnação e ao sentimento de incompetência, transformando tais sentimentos em transtornos como a ansiedade e depressão.

Já a integridade versus desesperança, que ocorre para Erikson a partir dos sessenta anos, a representação de tudo que fomos estará relacionada com a aceitação da velhice e da morte. Caso contrário poderá sofrer com a angústia e do sentimento de que não há mais tempo para viver.

Ter desenvolvido ao longo da vida boas experiências quando criança até a adolescência e a partir daí entender os valores da vida, permitindo aprender, crescer e se desenvolver psiquicamente representa aquilo que se pode chamar de integridade de uma pessoa. Nesta fase última de Erikson, essa integridade é o que traz a tranquilidade, na perspectiva de união com a humanidade, que tem mais a ver com a sabedoria e esperança.

Os modelos mentais estão constantemente construindo uma persona a partir de referências, como: fisiológicas, sociais, ambientais, econômicas e culturais, resultando fundamentalmente nas experiências que começaram com a infância e que passam a exercer a diretivas por toda a vida, de forma que, essa relação, permite a atualização do eu durante a própria jornada, através das fases naturais da vida, que são determinadas aos encontros que estabelecemos com o mundo conforme vamos nos ajuizando, na individualidade existencial do próprio ser.

Desta forma, os modelos mentais são então representações do eu que se dá mediante às relações temporais e às experiências relacionais (genuínas ou não).

Eles têm a ver com a consciência que desenvolvemos com nossas relações com o mundo, formando um complexo cognitivo e inteligível, dando forma, significado e direção para as nossas ações.

A região frontal do cérebro, córtex pré-frontal, é responsável pela estruturação dos modelos mentais, que começa a ser formada quando nascemos e torna-se completa quando nos tornamos adultos, por volta dos vinte aos vinte e quatro anos. Somente quando a região frontal está completa e que é possível, por exemplo, firmar o amor cuidador e a verdadeira empatia. Somente quando adulto é que, efetivamente, podemos sentir prazer em cuidar do outro, dar atenção sincera e consciente a outra pessoa.

Na fase adulta, com o córtex pré-frontal completo, ampliamos a sensibilidade e aprimoramos as habilidades para diferenciar pensamentos conflitantes, atribuir valor para as consequências futuras de atividades correntes, trabalhar em relação a uma meta definida, prever fatos, ter expectativas baseadas em ações e melhor controle social. Além de desenvolver com o aprimoramento das experiências, melhores formas de planejamento, tomada de decisão, controle inibitório, atenção e melhor memória de trabalho. Estruturas estas que vão quantificando e qualificando as definições de nossa essência de ser. A atividade básica dessa região quando adulto se dá pelo resultado da consciência seja com a vida, da formação dos pensamentos e das ações.

É importante entender que apesar de biologicamente o córtex pré-frontal ser formado por completo no início da fase adulta, não quer dizer que a pessoa será psicologicamente adulta. Todas as formas de experienciar as fases apresentadas anteriormente, refletirá diretamente na formação e estruturação dos modelos mentais. Com ele está esse amadurecimento para saber lidar com as questões da vida. Em outras palavras, é preciso tempo para absorver e entender todas as anuências da vida e isso não é simples.

A vida não é um conto de fadas, existem muitas variáveis no tempo de cada instante vivido, que faz com que nossas trajetórias sofram desordenamentos temporais, tanto incompreensíveis como imprevisíveis. Toda a nossa história é

formada de relações, com a presença de outros e o ser humano por sua complexidade não é algo determinante e, por isso mesmo, somos exclusivamente únicos em todas as questões.

É preciso entender que, por mais que queiramos ser perfeitos na criação de um filho ele sempre será naturalmente imperfeito. Porque, no final, somos parte integrante de diversos complexos sistêmicos, onde se permanece em contínua inter-relação. Desta forma, pode-se afirmar que o ato de querer ser perfeito já é uma problemática psíquica que representa a própria imperfeição, para não dizer um estado narcísico e de alucinação.

A complexidade de sermos quem somos vai muito além daquilo que podemos entender. A vida é resultado das experiências sistêmicas vividas, e os modelos mentais vão se adaptando a essa natureza da vida.

Da mesma forma, os modelos mentais trabalham essa condição de mundo em que se está presente, de acordo com aquilo que carregamos através do tempo por causa de nossas experiências. Por isso, fato é que todos nós temos muito da nossa história que precisa ser ressignificada e outras tantas, superadas. Esse processo não é determinado por nós conscientes, mas por aquilo que há realmente dentro de nós, que nos faz ser quem somos. A essa parte não temos acesso, e só poderá ser influenciada, ressignificada e superada através de diferentes experiências com vida.

É preciso ter muita dedicação de nós com nós mesmos, em todos os estágios existenciais. É preciso explorar muitos *territórios* para se autodesenvolver, quem sabe, uma pequena parte a mais de conscientização de valor a nós mesmos, de quem fomos, somos e do que poderemos ser.

Não há receita e nem regras; o que há é a experiência de viver a vida, reconhecendo a responsabilidade diante da liberdade que temos. Essa é uma das partes mais importantes que os modelos mentais nos auxiliam, porque ele dá lógica, como se estivéssemos desenhando um *mapa* de nós mesmos. O núcleo do modelo representa o conjunto de significados dando uma linguagem elaborada entre o eu e o eu mesmo, ou seja, as propriedades e as características em cada pensamento, capazes de serem decifradas com cada vez mais clareza por estes

mapas que vão se formando; esse procedimento de gestão de nossos modelos mentais, estabelecem essa relação de presença como se seguissemos portanto, *mapas*, diante da amplitude desse acúmulo de experiências vividas, isto é, o conjunto de perspectivas que torna possível de perceber algo além que, por fim, seja de interesse individual.

“Não somos vítimas, somos a causa das escolhas e temos a responsabilidade de assumir o que fazemos e tudo aquilo que propomos fazer em nossas relações.”

(Marcello de Souza)

Por isso a importância de entender que em nossa consciência há uma programação que determina a maneira interpretativa e subjetiva com a vida e que está sendo construída e reconstruída de acordo com os fatos e experiências, de forma esquemática e que tem traçado a nossa percepção de vida.

Conforme conhecemos a vida, estes *mapas* que seguimos vão sendo alimentados, agregando outras características únicas que nos fazem seres singulares em comparação ao outro e plurais em relação a nós mesmos. Os modelos mentais são, portanto, a forma dessa representação que transcreve os *mapas* desse próprio eu e tem como principal finalidade a formatação da consciência do mundo e da vida existencial, bem como ajuda enxergar os próprios limites de nossas pulsões e desejos que nos rodeiam constantemente em nossa visão que temos do mundo.

É um freio condicional e psicossocial que traz consigo uma lógica interpretativa e analógica do conhecimento da vida real, estabelecida como se fossem verdadeiros *mapas*, onde estão as rotas e os caminhos que tomados como escolhas e dando lucidez ao nosso próprio mundo e seus limites existenciais. Com isso, estabelece-se o discernindo e o entendimento de que nem tudo se sabe e nem tudo se conhece, como nem tudo se pode e nem tudo se deve, de acordo com os princípios éticos e morais; sejam eles de nosso superego, mas também das virtudes

individuais estabelecidas na experiência da vida, constantemente reaprendidas, nessa incursão da persona e pessoa, no qual vamos nos apresentando ao mundo nas mais diversas relações.

Os modelos mentais desempenham um papel fundamental em nossa vida. Por isso mesmo, não podem ser simplesmente tratados como um assunto meramente genético, como também não podem ser tratados como somente social, cultural, psicológico ou individual: são uma questão relacional. Somos dependentes dos modelos mentais da mesma forma que somos dependentes da nossa própria história.

COMPORTAMENTO HUMANO

“Alguns homens são bem sucedidos pelo que sabem, outros pelo que fazem, e poucos pelo que são.”
(Elbert Hubbard)

Antes de falar em comportamento humano, temos que primeiro ter clareza na diferença em relação aos modelos mentais. Este termo que surgiu pela primeira vez no livro do psicólogo escocês Kenneth Craik, em 1943, intitulado como *The Nature of Explanation*⁸, abordou os modelos mentais dizendo que a mente formava modelos de realidade e os usava para prever eventos futuros semelhantes. Craik foi, portanto, um dos primeiros praticantes da ciência cognitiva. Já para esse livro e como já descrito anteriormente, os modelos mentais vão além e se fazem presente em nossa vida desde o nascimento, arquitetando a partir do eu real, o eu percebido e o eu ideal, em acordo com as experiências durante a vida.

A ciência do comportamento começou principalmente pelos trabalhos de Burrhus Frederic Skinner, na década de 1930 sobre processos básicos de aprendizagem, e de Alexander Romanovich Luria, um famoso psicólogo

soviético, que também muito contribuiu para o entendimento comportamental durante o século XX e é um dos precursores da neuropsicologia. Em seus estudos dos processos corticais, trouxeram importantes conclusões de valor inestimável às ciências humanas e revela caminhos para o conhecimento do sistema funcional complexo que é o cérebro.

A neuropsicologia é a área que estuda a relação entre o cérebro e o comportamento; a tarefa das ciências neurais é tentar encontrar explicações plausíveis para entender como o cérebro organiza essas unidades esquemáticas para controlar o comportamento e como, por sua vez, o funcionamento fisiológico e psicológico se constituem para dar coerência ao comportamento diante dos ambientes no qual se faz presente.

Se fisiologicamente não há uma definição tão clara de como se forma a consciência, para a psicologia há inúmeros estudos que buscam desenvolver propostas que possam explicá-la. Claro que, para fins desse livro, não há qualquer interesse em defender ou apresentar todos ou parte aprofundada desses estudos; o objetivo maior é demonstrar tal complexidade para uma percepção mais clara de como funcionamos.

Podemos dizer resumidamente, daquilo que hoje sabemos, que o comportamento pode ser apresentado aqui em primeiro momento, como sendo a maneira que nos manifestamos presentes em nossas relações de acordo com os interesses e das necessidades pessoais através das ações, atos, gestos, palavras, expressões, realizações, atitudes ou qualquer reação que seja estimulada pelos sentidos através dos meios externos e internos.

Apesar de nosso comportamento seguir uma certa conformidade, ele não necessariamente se dá pela igualdade. Pode haver semelhança em nosso comportamento, que de alguma forma caracteriza nossa representação, mas não nos comportamos igualmente a todas as ocasiões, já que ele é simultaneamente influenciado por um grande número de necessidades que se apresentam como atribuições e significados subjetivos às valências em todos os instantes que nos relacionamos com o mundo. O que se pretende dizer é que aquilo que nos motiva

está relacionado a uma diversidade de necessidades e o que pode motivar o comportamento hoje é capaz de não ter nexos suficientes para determinar igualdade no comportamento no dia seguinte, e isto é simples de entender, as variáveis externas e internas são outras.

O comportamento está para o ambiente, assim como o ambiente está para toda e qualquer relação que mantemos com o mundo quando presentes. Logo, é a apresentação de nossas condutas que irá nos representar no instante dado em resposta a forma como o meio externo e interno age sobre nós, em uma relação mútua.

O comportamento humano pode ser proposital, proativo e cognitivamente ativo ou passivo. Pode ser analisado em termos de planos comportamentais que queremos escolher, desenvolvendo conscientemente a partir de interesses, referenciados para lidar com os estímulos dados aos sentidos tanto como para alcançar nossos objetivos pessoais.

Apesar das diferenças de princípios, tão como fisiológicas como também estruturais e esquemáticas, há uma relação íntima que se dá entre os modelos mentais e o comportamento e isso gera muitos equívocos ao interpretá-los.

A capacidade comportamental é limitada pelos atributos a nós já preexistentes definidos pelos modelos mentais. Nem tudo o que pretendemos ou desejamos está a nosso alcance; não que não possamos superar nossos limites, mas porque os modelos mentais interferem diretamente nos nossos *mapas* e isso limita a maneira de nos comportar de outras formas além das que já estão subscritas como nosso eu. As características pessoais são simbólicas, limitadas e restritas, além, claro, de serem singulares.

Há diferenças individuais e elas são fruto da nossa singularidade como ser humano que fazem com que cada um de nós tenha comportamentos variados para cada situação. Em outras palavras, podemos dizer que vamos com os *territórios* adquirindo concepções e competências comportamentais que nos fazem cada vez mais exclusivos. De fato, a maior parte de nossos comportamentos se dá pelos conhecimentos que se traduzem em competências, que se formam,

desenvolvem, diferenciam, melhoram ou pioram durante nossa jornada de vida. Em relação ao comportamento, ao que parece então é que as competências são desenvolvidas por estarem diretamente vinculadas à resolução de problemas e as concepções formadas, seja a partir da autorrealização, do autocrescimento bem como da autodefesa, que irão refletir diretamente na maneira no qual lidamos com a nossa presença. Essa tendência em ressaltar as competências é o que nos leva a considerar a resolução de problemas, que é o vínculo principal do processo de adaptação para cada situação pelos nossos modelos mentais diante a realidade que é apresentada por nossos *mapas*.

Além de tudo, como já demonstrado em numerosas pesquisas comportamentais, constata-se que, muito do que acontece com nós, diante a determinadas situações, limitam nossa forma de ação. Isto também tem a ver com diversos elementos externos e internos que acontecem ao mesmo tempo e prejudica ter clareza sobre tudo que está acontecendo e que interfere diretamente em toda a estrutura cognitiva, por exemplo, os distúrbios emocionais com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico, resultante desta comumente situação contemporânea que somos expostos que nos levam a trabalhos desgastantes, demandam muita competitividade, responsabilidade, excessos de cobrança, imediatismo, pressões sociais, entre tantos outros que nem sempre podemos resolver adequadamente. Quase sempre que estamos frente a excessos, somos incapazes de nos comportar de maneira coerente e que muitas vezes resulta em nos expressar inadequadamente pelo domínio, em certos momentos, do eu real, e isso depende do que e da intensidade que os sentidos estão recebendo do meio interno e externo, que conforme a quantidade e o seu nível, nos faz entrar em conflito com nós mesmos, seja com o eu percebido como o eu ideal, são nesses momentos que, de maneira sucinta, dizemos que perdemos a razão.

Veremos adiante que o excesso de informações vindas dos sentidos para serem processadas pelo caminho natural aonde se é selecionada e analisada a nível emocional, muitas vezes faz com que parte delas sejam dispensadas e outras

direcionadas diretamente para serem respondidas pelo inconsciente de maneira automática e isto pode se transformar em problema, já que não se tem qualquer consciência do que se está fazendo e quais foram os parâmetros referenciais para tais respostas comportamentais.

Dentro desse complexo resumo do que foi visto no livro até aqui, fica mais claro entender que o modelo mental está para o eu real assim como busca encontrar concordância com o eu percebido e o eu ideal, por isso mesmo ele auxilia na forma como nós percebemos o mundo. Ele interfere diretamente nos *mapas* diante das nossas tomadas de decisão como também influência na formação de nossos pensamentos. Sendo resultado de nossas experiências, onde muitas dessas deixaram marcas que foram moldando nossas características primárias e fundamentais do ser, dando vida não só a nossa personalidade como também a essência de nossa identidade, a autenticidade de quem somos, e que é parte de um processo vivo, que, apesar de ser determinista as experiências nas primeiras fases da vida, não é absoluta e também podem sofrer certas alterações com as competências adquiridas pelas experiências da vida.

Pode-se dizer que os modelos mentais influenciam diretamente a formação de nossos *mapas*. Ele tem papel primordial na definição de nossos objetivos com a vida. Por sua vez, é fato que, ao determinarmos objetivos, buscamos automaticamente encontrar em nós recursos para alcançá-los, para isso modificamos nossos comportamentos, atitudes e muitos outros esforços cognitivos na tentativa da autorrealização. Isso não quer dizer que, mesmo diante de tantos esforços, conseguimos alcançar tal desejo; isso porque, temos em nós diversos *mapas* que nos conduzem a ter um resumo da consciência presente, que por vezes, como já visto, nossos próprios *mapas* podem ser o grande limitador para alcançarmos nossos próprios objetivos e isso também interfere em nosso comportamento.

Nossos *mapas* estão resumidamente sobrepostos em duas condições: a capacidade de perceber a realidade junto aos nossos valores. Como veremos nos *territórios*, nossas experiências são resultado das escolhas feitas com base principal

nessas duas condições, que ao ser interpretadas pelos modelos mentais, é dado pelo *mapa* a percepção da realidade. O problema é que poucas vezes ocorre de questionarmos nossos *mapas* e buscar encontrar recursos suficientes para ampliar a visão sistêmica para atingirmos nossos objetivos. Simplesmente sem duvidar das nossas certezas, não vemos as possibilidades do mundo como elas realmente deveriam ser vistas e por isso temos por princípio padronizar certos comportamentos.

Seguindo com esse resumo, tudo se torna então referência a partir dos *territórios*. Nesse instante é determinante entender a importância dos *territórios*, ou seja, das experiências já vividas, afinal, quase tudo que experienciamos se torna aprendizado, e a construção das competências de nós mesmos sempre se dá a aquilo que aprendemos. Sem experiência, não há referência para se dar valor, e sem valor qualquer escolha é uma escolha, e pouco teremos para dar cabimento ao nosso próprio autocrescimento, limitando nossos critérios de vida, estabelecendo fundamento ao acaso que provavelmente nos levará a ser conduzidos para constante falta de autoaceitação com o mundo, vivendo muito mais pela obviedade do que porque aquilo que efetivamente poderia fazer juízo a nós mesmos, como autodefesa isso refletirá diretamente na minimização da capacidade de controle sobre nossos comportamentos.

A questão é que a vida para cada um de nós está sempre sob a perspectiva da incerteza, por mais controle que possamos querer ter. Tudo é incerto, já que a vida só existe no “estado presença”. Quando vamos adquirindo conhecimento pelos *territórios*, mais preparados estaremos para lidar com aquilo que está por vir, e é por esse motivo experiencial que moldamos nossos comportamentos tendo mais competência para um autocontrole e, assim, nos adequar melhor à realidade diante daquela no qual nos fazemos presentes, sofrendo cada vez menos influência do eu real.

Pode parecer paradoxal, mas a verdade é que nosso comportamento ocorre em nível consciente e também inconsciente. Perceba que é possível, por exemplo, estarmos sentimentalmente abalados, sofrendo, angustiados e ao mesmo tempo,

nos comportando de maneira totalmente oposta. Por isso, é imprescindível entender que essa relação que se dá daquilo que se passa dentro de nós como sentimento em referência ao ambiente onde nos apresentamos, podem ser naturalmente controversos desde que haja motivos pessoais para isso, e isso tem justamente a ver com as nossas competências adquiridas também com os *territórios* explorados.

É verdade que cada pessoa possui suas próprias características, personalidades e comportamentos. Somos seres singulares, mas, ao mesmo tempo, estamos influenciando e sendo influenciados sistemicamente um ao outro e vice-versa, e muito do comportamento sofre interferência direta nessa relação de troca, nesse momento é imprescindível entender que quanto mais *territórios* tivermos explorados, maior é o autocontrole sobre aquilo que irá nos suggestionar ou não. Em outras palavras, quanto mais experiência mais próximo estaremos da nossa autenticidade comportamental de ser.

Nesse contexto, o comportamento de cada um de nós permite que influências externas contribuam para modelar e espelhar nossa forma de estar, no intuito de se adaptar, a partir de nossas percepções e interpretações, referência ao comportamento nosso com o do outro, e a questão maior é ter controle sobre isso, para não ficarmos à mercê do outro sobre nós. De forma que em um constante processo de adaptação e readaptação para nossa busca contínua de sermos aceitos aos ambientes presentes, estabelecemos critérios comportamentais de espelhamento através de elementos relativistas, levando-nos a tomar atitudes e adotar condutas que nos representam e que por interesse, seja qual for o motivo, os comportamentos podem muitas vezes servir de máscaras para mudar a realidade daquilo que está verdadeiramente acontecendo dentro de nós, já que, no fundo, está na condição comportamental a nossa representação identitária.

É fato que não há uma teoria concreta sobre a formação que se dá ao comportamento, e o interesse pelo funcionamento cerebral gerou muitas hipóteses discutidas e refutadas por toda história humana. Mais recentemente, com o surgimento das neurociências e com o aparato tecnológico, muito se

avançou em termos de conhecimento sobre o cérebro e suas funções, mas estamos longe de entender com clareza o porquê do nosso comportamento.

O que se sabe hoje é que o córtex cerebral está diretamente relacionado com aspectos mais elevados do comportamento. Sendo uma região que concentra grandes grupos de neurônios que estão devidamente organizados e estrategicamente localizados para responder a suas funções por áreas específicas do cérebro que, por fim, resultará em como vamos nos comportar.

O lado direito e o lado esquerdo

“Duas coisas são infinitas: o universo e a estupidez humana. Mas, em relação ao universo, ainda não tenho certeza absoluta.”
(Albert Einstein)

Com a tecnologia, muitas descobertas são encontradas a cada dia, tornando-se possível visualizar essas inter-relações que o cérebro faz em humanos vivos. Sabe-se hoje que diferentes regiões do cérebro são especializadas para diferentes funções, mas não se tem certeza em qual delas efetivamente ocorre nosso comportamento.

Uma das questões da má interpretação de muitas das descobertas é responsável pelo equívoco que perpetuou por muitos anos e que iludiu muitos por acreditarem que os cérebros tinham funções cognitivas e comportamentais distintas por hemisférios e não por região, chegando a existir inúmeras publicações a partir da distorção de certos estudos científicos do início do século XX, diferenciando o hemisfério esquerdo e direito.

Grande parte dessas publicações afirmavam que o lado esquerdo do cérebro era responsável pela interpretação, é nele que se dá a lógica das situações e que é quem analisa os dados e que busca as razões que justificam os acontecimentos. Como se o lado esquerdo representasse o lado estratégico, analítico e realístico da

visão de cada um de nós, ele seria a base na descoberta de explicações precisas e objetivas para qualquer tipo de questionamento.

Já o lado direito seria então responsável pela interpretação emocional das situações da vida. Nele estaria a formação dos sentimentos. Ainda reforçando tal condição, afirmam que o lado direito do cérebro está associado à criatividade e à intuição. Além disso, acrescentam que a capacidade de percepção holística dos fatos e o predomínio das sensações sobre a racionalidade seriam aspectos evidentes do lado direito, que alimentam a imaginação e a subjetividade como fator decisivo para o entendimento da realidade.

É claro que isso é um tremendo equívoco. Essa ideia de hemisfério direito e esquerdo foi base de alguns estudos passados, que, com o avanço da tecnologia, já por volta da década de 1950, não faziam mais parte dos estudos da mente humana.

O que realmente há é uma complexidade para entendermos nossa mente. O cérebro trabalha de forma conjunta e, apesar de haver áreas específicas, elas são complementares e não há qualquer espaço para falar em cérebro direito e cérebro esquerdo.

Muitas funções cognitivas, sejam sensoriais e somatossensoriais são levadas a efeito por muito mais que uma via neural. Todas as regiões do cérebro estão em constante comunicação e se inter-relacionam ininterruptamente a todos os instantes. Eles são praticamente auto dependentes e todas elas de alguma maneira participam a cada instante da vida. O cérebro é algo tão incrível que por exemplo, quando uma região ou uma via é lesada, outras frequentemente são capazes de compensar parcialmente ou integralmente a perda, obscurecendo, portanto, a evidência comportamental para a localização, e coloca em queda a teoria dos hemisférios. Esse efeito é o que muitos chamam hoje de reserva cognitiva, ou seja, além da sua plasticidade, o cérebro tem capacidade de muitas vezes, compensar lesões sofridas.

O que se pretende então deixar aqui é que, dentro daquilo que conhecemos, podemos então dizer que o comportamento humano é o reflexo da maneira pela

qual vemos a realidade que nos cerca e quanto mais *territórios* explorarmos durante a vida, mais controle teremos sobre ele e menos ele sofrerá influências externas e internas tão como dos nossos modelos mentais.

Essa percepção *territorial* é a grande responsável pela formação da maneira com a qual nos apresentamos; como também sistemicamente está para a qualidade e competência das nossas relações que vêm continuamente influenciar nosso comportamento pelos fatores externos dentro dos ambientes no qual fazemos parte, que acaba criando em nós uma certa previsibilidade que remete a formação de perspectiva da nossa própria identidade.

6 **Psicomotricidade:** representa a integração das funções motoras e psíquicas em consequência da maturidade do sistema nervoso central responsável pela criação de uma consciência no indivíduo acerca dos movimentos que realiza por meio de parâmetros como a velocidade, o tempo, o espaço e a percepção própria da pessoa.

7 **Semiótico:** construção introspectiva de significado a partir da subjetividade que damos e natureza das coisas, como elas são em si mesmas, suas relações e sua maneira de se concretizar, a fim de explicar fenômenos que, por si, aparentam ser desiguais, entretanto, relacionais.

8 The Nature of Explanation: A natureza da explicação (Tradução livre)

CAPÍTULO IV

OS TERRITÓRIOS

FORMANDO OS TERRITÓRIOS

“As pessoas não estão condenadas a repetir comportamentos limitadores que promovem a estagnação e a anulação de suas capacidades e do seu reconhecimento identitário. Essa é uma jornada desafiante e só é possível transformá-la depois que se torna nitidamente conscientes da sua história e de seu contínuo efeito sobre tudo que sente, deseja, pensa, decide e faz. Somente após chegar a um profundo estado de compaixão e perdão, de compreensão sem condenação é que se torna possível alcançar o sentido para a vontade e a razão, e então reconhecerá o valor da sua liberdade em ser você mesmo, encontrando o devido motivo das próprias escolhas.”
(Marcello de Souza)

O dia que entendermos o que há em nossa inconsciência, a causa da nossa inconsciência tornar-se consciência, nesse momento, outras perguntas pairarão sobre nós mesmos e novas questões inconscientes surgirão. O que quero dizer é que sempre que houver consciência de algo é porque já havia constituído anteriormente significado de forma inconsciente sobre isso, sendo então o inconsciente responsável por elaborar a estruturação interpretativa para toda e

qualquer questão antes formar a nossa consciência. Esse decurso no qual não está sob nosso controle, se faz incessantemente como necessária. É na inconsciência que se constrói o significado subjetivo das coisas, bem como se dá a fluidez a cada instante inédito consciente de presença.

Sucessivamente o inconsciente nos dá subsídios para sentir, pensar, refletir, criar, sonhar, desejar, emocionar, entre todas as outras questões que sustentam quem somos, estabelecendo novos critérios para a realidade de um mundo que não para de mudar. Em outras palavras, sempre que encontrarmos uma razão em nossa inconsciência ela deixa de ser inconsciente para se tornar consciente, só que a representação dada a essa consciência só vale para seu determinado instante, porque tudo é temporal, e provavelmente não caberá em um instante depois, por isso mesmo que nesse intervalo de instante, já há uma outra inconsciência.

Para facilitar a compreensão do que se está querendo dizer até aqui é preciso entender que nada na vida é inerte, tudo sofre mudança com o tempo. Em outro tempo, outras questões inconscientes irão surgir e aquilo que poderia se explicar a um instante passado não é mais o mesmo para esse instante, e isso se repetirá pela vida. A representação que daremos no amanhã não é o mesmo de hoje, porque a razão da nossa inconsciência é estabelecer a consciência da nossa presença no instante em que estamos presentes.

O fato é que a inconsciência se forma pelas experiências. Só há vida pelas experiências vividas, sem elas não temos parâmetros que nos auxilie a originar razões compreensíveis para seguir adiante, ou seja, todas as referências que temos de nossa realidade são formadas inconscientemente a partir daquilo que conhecemos anteriormente.

Tudo que vamos conhecendo com a vida foi sendo fundamentado e desenvolvido através das relações anteriores com o mundo, e que estão continuamente estruturando novas relações a outros novos conhecimentos a cada encontro, formando um conjunto ininterrupto de informações que se interagem, dentro de um complexo emaranhado de dados experienciados a cada relação, suficientemente capazes de nos dar a percepção da realidade e estabelecer fatores

presenciais que definem a nossa existência com o mundo, bem como padrões que determinam quem fomos, somos, do mesmo modo que estabelece critérios para onde queremos ir.

Desta maneira, pode-se dizer que a única certeza que paira sobre o ser humano é que a vida se dá com as relações. Viver é estar em um constante processo relacional. Por sua vez, toda relação sempre foi, é e sempre será definitivamente única e só acontecerá se ela tiver motivos por existir.

Nada na vida vem do nada e termina em nada, tudo é sistêmico e por isso mesmo nada permanece o mesmo, tudo está em constante associação e é essa dinâmica que gera contínua mudança em um mundo sistemicamente formado por ininterruptas relações, o que faz com que cada instante seja único, e por isso mesmo, estamos sempre em plena e constante transformação, e isso também não está sob nosso controle.

Da mesma forma que tudo só é real no estado de presença, e não na espera do presente e nem mesmo de um passado que talvez tenha sido de fato em algum momento presente, faz por entender que a construção de quem somos é formado por infinitas relações passadas que foram moldando a nossa história psíquica, compondo um repertório de informações distribuídas, sistematicamente em esquemas, que formam nossas memórias. Experiências que foram sentidas a cada encontro, experienciada por cada célula do corpo, que foram inspiração para formar nossos pensamentos, transformando em realidade o mundo que vamos estabelecendo para nós, determinando os valores que estamos sempre pressupondo serem ideais para a nossa vida e que fazem parte desse complexo universo mental, composto intrinsicamente por aquilo que chamamos de memórias.

É fundamental entender que o ser humano é dependente da sua própria história. Estão nelas as experiências da vida que formam nossa inconsciência, é delas que se geram as informações que há dentro de cada um de nós e que faz com que exista realismo para esse mundo que está fora de nós. É essa faculdade que nos permite desde executar tarefas primárias, básicas do dia a dia – como se alimentar,

tomar banho, ir ao mercado, trabalhar ou mesmo encontrar o caminho de volta para casa, como difíceis constituição de uma nova ideia, de resolver problemas complexos, criar, inovar, e tantas outras atividades que nos ocorrem no dia a dia. Elas também são responsáveis por nosso aprendizado, fixar conceitos, procedimentos ou teorias complexas. É fundamental para nossa proteção, construímos ao longo da vida uma lista de perigos aos quais podemos nos salvar sem nos submeter a eles e que é possível nos envolver em certas situações sem o risco de se ferir.

Ela garante a sobrevivência física e o bem-estar emocional. É também a capacidade mnêmica que nos possibilita conectar informações e transmitir nossas histórias – tanto coletivas quanto pessoais. Oferece o contorno de nossa identidade, permitindo até mesmo planejar o futuro.

Áreas cerebrais envolvidas na produção de projeções e planejamentos são as mesmas usadas na manutenção de recordações e de nossas memórias, portanto, no mesmo espaço do passado se encontra a criação da perspectiva de nosso futuro, assim como nossas crenças que também são estabelecidas no mesmo espaço da memória.

Experimentar é algo tão importante para o cérebro que faz com que o cérebro seja viciado em experiências, é através delas que obtemos informações e isso gera recompensa para nós, traz uma certa sensação de prazer. Não é difícil entender tal motivo, o cérebro humano vai se desenvolvendo ao longo da vida a princípio para sobreviver e é através de toda experiência submetida que se vai traçando os caminhos a serem percorridos para a sobrevivência. Ninguém nasce com um futuro pronto e definido nem mesmo com a certeza de vida. Quanto mais informações obtemos de um meio, mais nos tornamos especialistas dele e, portanto, aumentamos a própria chance de sobrevivência. Quanto mais experiência mais sabemos, porque aprendemos e o aprendizado é o único caminho que nos permite se aproximar da lucidez.

Para entender melhor como a mente humana funciona é preciso ter uma noção maior sobre como construímos a nossa história, e para isso se faz necessário

entender como memorizamos as coisas na vida. A memória é a representação fundamental e determinante de que fomos, somos e seremos.

MEMORIZANDO OS TERRITÓRIOS

“Tem-se que desconfiar das quimeras, as pessoas quando erram quase sempre não se dão conta que estão equivocadas, o que garante que estou certo.”

(René Descartes)

Pode-se dizer que a memória é a capacidade de adquirir, armazenar e recuperar informações disponíveis, arquivando dados e fatos obtidos a partir de experiências sentidas sejam elas ouvidas, percebidas, imaginadas ou vividas.

A memória está diretamente e relacionada à aprendizagem e a obtenção de novos conhecimentos de acordo com as expectativas atuais. O aprendizado e a memória são propriedades básicas da vida humana; não existe vida que não inclua ou não seja afetada de alguma forma pelo aprendizado e pela memória. Não que aprendemos memorizando as coisas, mas sim tudo que aprendemos é armazenado em memórias.

Podemos afirmar que todos os animais possuem alguma capacidade de aprendizagem. Com exceção do ser humano, é passível dizer que os animais nasceram “prontos”, isto quer dizer que seus instintos são, a princípio, suficientes para a vida no qual eles foram destinados a viver, mesmo assim, o que se sabe hoje é que muitas espécies de animais também podem aprender e desenvolver certa capacidade cognitiva. Sendo este aprendizado baseado em dois princípios, que são associativos e não associativos (lembrando que, pela semelhança do termo associativo, neste caso, não se refere a memória implícita).

Aprender pelo princípio não associativo é o modo no qual se habitua a fazer as coisas, que tem por base a repetição. Agora os animais também aprendem pelo estado associativo, por exemplo, quando algum estímulo o faz entrar em estado de alerta e as emoções são ativadas de forma intensa, colocando-o em plena vigilância. Nesse caso, o fato de o colocar em alerta despertará memórias que foram constituídas por experiências passadas e que serão associativas para prever eventos futuros se preparando de modo adequado. Acredita-se hoje que praticamente todos os animais também aprimoraram suas ações pela repetição, sendo uma estratégia em que todos empregam para memorização de algo para futuramente ser mais ágil, como também facilitar suas ações.

Já nós humanos, somos mais complexos. Diferente dos animais, o ser humano não nasceu pronto, praticamente seus instintos são muito ineficazes para a complexidade da vida humana. Pode-se dizer que tudo que somos foi aprendido com a vida, desde coisas primárias como identificar a própria existência, até o caminhar, pensar, amar, imaginar, criar, conceituar, ter ética, moral, fazer as coisas simples e complicadas, enfim, um conjunto plural de conhecimento que são continuamente aprendidos e estão em pleno desenvolvimento desde o nascimento até a morte.

Este desafio ininterrupto de sobrevivência e desta constante busca pelo aprimoramento das coisas, seja pelo melhor bem-estar como talvez pela própria gana da autorrealização, sempre faz estarmos em atividade cognitiva para alcançar certos propósitos, e isto faz com que sejamos continuamente dependentes das experiências adquiridas com o nosso passado, já que está nele as referências para nosso futuro. Entende-se então que a memória representa não somente nossa história, mas estão nelas todo o conteúdo exploratório de nosso inconsciente e que dá subsídios a sermos quem somos e, a partir delas, é que poderemos ser muito mais. São elas que dão vida a vida.

Tudo o que somos está subscrito em memórias. Sendo um processo de construção e reconstrução episódicas de experiências que dão substância para formar nossa inconsciência para gerar consciência, sejam com as novas ideias,

criações, inovações, ordenação de pensamentos, e nos dar a sensação de presença e lucidez, ajudando primordialmente a tomarmos milhares de decisões diárias de forma ágil e prática, frente ao dinamismo das mudanças no qual nossas relações com o mundo acontecem; em parte de forma consciente, mas, na maioria das vezes, inconsciente.

Nossos sistemas de memorização têm o papel de codificação, decodificação, linguagem, sensações, armazenamento e recuperação, sendo elaborados por um conjunto bem específico para cada um dos tipos de informações e da sua utilidade e estratégia para determinadas necessidades e ações, como: lobos cerebrais, o estriado, os bulbos olfatórios, o cerebelo, córtex, hipocampo, amígdala, tálamo, hipotálamo e córtex pré-frontal; ou seja, todas as regiões cerebrais de alguma forma têm seu papel direto ou indireto na memorização. Podendo ser como armazenadores que classificam fatos e eventos, estímulos sensoriais, respostas emocionais, resolução de problemas e tantos outros que influenciam diretamente na emoção, pensamento, sentimento e comportamento.

Existem, pelo menos, quatro diferentes processos que podem ser identificados na memória humana responsáveis pela realização de suas operações. De forma sucinta e prática as memórias se resumem em memória sensorial, memória de curto prazo, memória de trabalho, memória de longo prazo. Sendo a memória sensorial o repositório sensorial que nos dá a sensação de presença, ela se envolve na associação das diversas sensações na qual cada um deles mantém seus padrões sensoriais, que chegam ao cérebro pela memória sensorial que retém, por alguns segundos, a imagem detalhada da informação que estimularam os sentidos. A memória sensorial é responsável pelo processamento inicial da informação sensorial e somatossensorial antes deles serem enviados para a memória de curto prazo.

Os sentidos, ou seja, sistemas sensoriais e somatossensoriais, representam os estímulos visuais, auditivos, táteis, olfativos, gustativos, do equilíbrio, da pressão, da dor, da digestão, entre outros sistemas sensitivos que envia sinais por pulsos elétricos, as informações para a nossa memória sensorial que dará prioridade a

uma determinada quantidade resumida de informações e daí encaminha essa informação para a memória de curto prazo. Nesse momento é que se inicia a consciência de presença, conectando-nos o mundo externo com o interno. A memória de curto prazo sustenta a informações recebidas e verificadas das memórias sensoriais por milissegundos, e envia as informações para a memória de trabalho que processa as informações para estabelecermos consciência e gerarmos pensamentos, que por sua vez irá ou não remeter as informações para a memória de longo prazo.

Para entendermos mais amplamente esse processo temos que explorar fundamentalmente as duas maneiras gerenciais pelas quais o cérebro obtém e retém informações: a memória de procedimento e a memória declarativa. Dois modelos independentes e que estão envolvidas em processos distintos que se diferenciam tanto no que diz respeito a maneira no qual ela organiza as informações como as áreas cerebrais envolvidas. Em resumo, pode-se então definir:

- **A memória não declarativa (também chamada de procedimento ou implícita):** é a memória para procedimentos e habilidades. Armazena dados relacionados à aquisição de habilidades mediante a repetição de uma atividade que segue ou tendem a seguir sempre o mesmo padrão. Nela se incluem todas as habilidades motoras, sensitivas e intelectuais, bem como toda forma de condicionamento. A capacidade assim adquirida não depende da consciência. Age independentemente para armazenar e verificar informações não verbalizadas das habilidades, das sensações ou intelectuais. Por causa dela, torna-se possível executar tarefas simples e complexas, de forma inconsciente, com nosso pensamento voltado para algo completamente diverso. Nesse conjunto estão as memórias adquiridas por estímulos, como *priming*⁹, as memórias associativas, de procedimento bem como as não associativas.
- **Memória declarativa (também chamada explícita):** armazena e evoca informação de fatos e de dados levados ao nosso conhecimento por meio

sensoriais e somatossensoriais, no qual é definido aqui como nossos sentidos e de processos internos do cérebro, como associação de informações, dedução e criação de ideias. É a memória para fatos e eventos. Reúne tudo o que podemos evocar por meio da linguagem (daí o termo declarativa). Esse tipo de memória é levado ao nível consciente a partir de proposições verbais, imagens, sons, sensações, etc. A memória declarativa inclui a memória de fatos vivenciados pela pessoa, as episódicas e as semânticas.

Em todo aprendizado existem memórias envolvidas, mas o simples fato de armazenar informação não tem a ver com a qualidade do aprendizado que por sua vez se relaciona diretamente com o nível cognitivo, tanto quanto os processos de lembrança, esquecimento ou anulação. No fundo, pode-se dizer que a memória e aprendizagem são de certa forma duas maneiras de pensar a respeito da mesma coisa, já que está intrínseco em ambos a capacidade de atualização, como veremos adiante a mente humana possui habilidades de modificar suas informações armazenadas inconscientemente para se adequar ao instante presente como resposta às experiências, neste caso a diferença é que a aprendizagem tal como entendemos, lida com a forma como a experiência altera o cérebro, já a memória lida com a forma em que são armazenadas e reativadas nas lembranças, como elas são relacionadas para se adaptar ao instante presente.

Analisando a memória quanto ao tempo de armazenamento das informações pode-se classificá-la em memória sensorial, memória de trabalho, memória de curto prazo e memória de longo prazo. Veja:

Memórias sensoriais

Esta memória é uma memória ultrarrápida e a retenção de informações feita por ela tem curtíssima duração, apenas até que seus impulsos elétricos cheguem à

memória de curto prazo, que posteriormente pode as descartar ou não. Consideram-se as memórias sensoriais uma espécie de banco de dados de informação provenientes dos diversos sentidos vindos a partir de nosso sistema sensorial e somatossensorial. Isso facilita o seu processamento da informação na memória de trabalho. Pode-se dizer que é um depósito na qual a informação armazenada é uma representação subjetiva da realidade percebida, ainda que não se tenha reconhecido com o instante presente, nesse momento não há consciência dela e do que há nela. O papel da memória sensorial é fornecer uma representação detalhada de toda a nossa experiência sensorial, para a qual informações relevantes podem ser extraídas pela memória de curto prazo e processadas pela memória de trabalho. Essa estrutura é capaz de manter por volta de nove estímulos simultâneos, dentro de intervalos de tempo muito curtos, que acreditam serem por volta de duzentos e cinquenta milissegundos.

Ela retém a informação apenas o tempo suficiente para o cérebro buscar semelhança, separando as informações úteis e descartar o que considera inútil. Ela destina a informação para ser guardada por períodos mais longos ou a descarta, e isso depende do significado subjetivo presente, sua representação da intensidade sensorial, emocional e da atenção dada a informação. Estes estímulos recebidos são transferidos para a memória de curto prazo que seleciona aqueles a qual se dará prioridade devido a atenção e o nível estimulado de acordo com o momento presente, esta seleção envolve um processo altamente qualitativo e pouco ainda conhecido, sabe-se apenas que há exceção quanto aos estímulos auditivos que se mantém armazenados por mais tempo até que se tenham recebido informações suficientes para poderem ser processadas pela memória de trabalho.

Memória de curto prazo

A memória de curto prazo é imediata e trabalha com dados por um curto período, segundos, minutos ou horas até que sejam gravados de forma definitiva.

Ela também é fundamental para proporcionar a sensação de continuidade e noção com o presente, buscando harmonizar significado entre as informações recebidas pela memória sensorial. Esse tipo de memória é particularmente importante quanto aos informes de natureza declarativa, agindo como uma porta de acesso para a memória a longo prazo. Sua durabilidade também depende do nível de atenção e relevância de continuidade ao fato naquele momento. Os itens que chegam para a memória de curto prazo e podem ser mantidos por repetição. Na medida em que um item é repetido, a informação sobre ele é transferida para a memória de longo prazo, quando isso ocorre outro item poderá tomar o lugar desse item existente na memória de curto prazo.

A memória de curto prazo permite que uma quantidade limitada de informações seja mantida por um curto período. É considerada um “armazém passivo”, que tem uma limitação em capacidade e duração. Diferente da memória de trabalho, que está vinculada na realização de processos cognitivos conscientes que exigem atenção, revisão, manipulação, organização e conexões com a memória de curto prazo e memória de longo prazo.

Hoje nas neurociências existem algumas linhas de pesquisadores que defendem uma certa semelhança de atuação da memória de trabalho com a memória de curto prazo. Apesar de haver aparente diferença conceitual, alguns cientistas entendem que os dois modos operantes de memória são ou formam um único sistema de armazenamento temporário, o que permite trabalhar com informações para resolver ou executar tarefas cognitivas complexas. Em contrapartida, há também uma discussão que estes dois sistemas são diferentes e desempenham distintas funções. Sendo considerado por estes que a memória de curto prazo representa apenas a armazenagem dos dados, enquanto a memória de trabalho está diretamente envolvida no processamento, isto é, na manipulação e no armazenamento das informações presentes. Alguns cientistas também acreditam que a memória de trabalho é parte da memória de curto prazo.

Memória de trabalho

A memória de trabalho é responsável pela retenção de informações que não dura mais que alguns segundos e permite o armazenamento temporário com capacidade limitada. É muito importante entender a memória de trabalho quanto aos *mapas* e aos *territórios*. Esta memória atua quando a informação está sendo adquirida, prontamente disponível durante um curto período de tempo retém essa informação por alguns segundos enquanto ela é útil para nós e seu objetivo não é a memorização da informação para períodos maiores no tempo.

Todos nós utilizamos a memória de trabalho em todos os tipos de atividades e tarefas diárias. A memória de trabalho, também chamada de memória operacional, é um tipo de memória de curto prazo que se relaciona ao armazenamento e da manipulação temporária da informação. É um tipo de memória que mantém certas informações no nosso foco e atenção enquanto executa tarefas cognitivas complexas. Trabalhando com os conteúdos armazenados na memória de longo prazo e, ao mesmo tempo, com os conteúdos armazenados na memória de curto prazo. Seja por exemplo, quando fazemos alguma conta, quando queremos fazer anotações, criar lembretes, quando nos comunicamos, ela é vital para a condição consciente de presença, do pensamento e também manipula, atualiza e transforma as informações.

Não há uma área exclusiva para a memória de trabalho, entretanto ela ativa circuitos neuronais específicos. Diretamente vinculada ao córtex pré-frontal, a área cerebral é envolvida no planejamento de comportamentos complexos, nos processos de tomada de decisão e na adaptação do comportamento social em diversas situações. Quando está ativa, o seu funcionamento reside na interação entre o córtex pré-frontal em diferentes áreas como, por exemplo, córtex posterior, lobo temporal e occipital.

A memória de trabalho é responsável pela aprendizagem humana, sendo agente de nossa consciência e todo nosso pensamento. Seu funcionamento se dá basicamente de duas formas. Quando estamos diante de informações ela limita a

quantidade de informações recebidas, por volta de quatro a sete unidades de informações simultâneas, processa por um curto período de tempo enquanto estas informações estão sendo utilizadas. A partir daí as informações buscam referências com aquelas armazenadas nas memórias de longo prazo, aquelas já experienciadas anteriormente, para encontrar referências e associações. Nesse momento, o sistema da memória de trabalho pode conjurar uma grande quantidade de informações simultaneamente. Logo, a memória de trabalho é responsável por conduzir nossa realidade. Ela também determina se a informação é útil, se deve ser realmente armazenada, e ainda verifica se existem outras informações semelhantes em nossos arquivos de memória e, por último, se essa informação deve ser descartada quando já existe ou não possui semelhanças ou utilidades.

Sua configuração está relacionada a três subsistemas independentes, sendo a alça fonológica, que recebe, codifica e recicla informações verbais e acústicas. Fundamental para o desenvolvimento das habilidades intelectuais. O outro subsistema é o esboço visuoespacial, atua diretamente nas informações visuais e espaciais. Ele é responsável por perceber os objetos, nos direcionar para um local desejado e também se envolve quando estamos em um jogo xadrez, por exemplo. Temos ainda o terceiro subsistema que é o retentor episódico, é ele que atua nas informações temporais que é parte de todo registro de acontecimentos, fornece espaço para sustentar informações trazidas da memória de longo prazo e faz toda a integração de informações de diferentes tipos auditivas, visuais, espaciais e assim por diante. Todos eles são gerenciados pela central executiva que responde por todo processamento das atividades cognitivas e pelo controle da atenção e é responsável por supervisionar, controlar e coordenar os outros sistemas. Não está envolvido nas tarefas de armazenamento. É considerado um sistema de supervisão atencional, que permite selecionar a atenção, priorização ao foco naquilo que cognitivamente desejamos.

Memória de longo prazo

Por fim, temos a memória de longo prazo que retém de forma definitiva a informação, permitindo sua recuperação ou lembrança. Estabelece engramas (ou traços duradouros e permanentes deixados no tecido nervoso por um estímulo muito forte, que dura dias, semanas ou mesmo muitos e muitos anos).

As lembranças se formam nas conexões entre os neurônios e ao longo da rede neural. Marca permanente deixada na psique de uma pessoa por força das experiências psíquicas, físicas, químicas e biológicas, por ele sofridas. Nela estão contidos todos os nossos dados autobiográficos.

As memórias de longo prazo são fundamentais para a continuidade perspectiva e subjetiva da vida. Necessariamente precisamos de registros do passado para dar acepção ao presente e imaginar o futuro, pois as áreas do cérebro usadas no processo de recordação e projeções são as mesmas e ao planejar qualquer coisa é necessário, primeiro, acionar a memória.

Devido à sua plasticidade, a capacidade de armazenamento do cérebro humano poderia até ser considerada praticamente como ilimitada, contudo, a forma de trabalho e a complexidade no qual se faz as relações experienciais e temporais com a vida no presente, deixa de ter nexos a ideia de capacidade e torna-se mais lógico dizer que o cérebro tem imensurável amplitude de percepção e associação de informações diante da realidade da vida conforme as experiências vividas. O que se quer dizer que quanto maior o número de diversidade experiencial será diretamente refletido na capacidade de avistar outras possibilidades, ampliando a competência de análise crítica, julgamento, subjetividade, criatividade, ideias, perspectiva e de percepção de outras possibilidades com a realidade de vida.

Um outro ponto importante que deve ficar claro, que já foi falado, é que a memória não está localizada em uma estrutura isolada no cérebro; ela é um fenômeno químico, biológico e psicológico, consciente e inconsciente,

envolvendo uma aliança de sistemas cerebrais que trabalham em esquemas e funcionam juntos.

Existe também uma região fundamental e específica para entendermos e darmos definição adequada aos afetos com o mundo. Esta região é formada por um grupo de estruturas interconectadas que parecem exercer a função da memória para fatos e eventos (memória declarativa), entre elas está o hipocampo, que são as estruturas corticais circundando-o e as vias que conectam estas estruturas com outras partes do cérebro.

Torna-se possível reafirmar agora que na rede neuronal a memória não está localizada em uma única parte do cérebro, mas sim em um complexo emaranhado sináptico e que usam circuitos constituídos por várias estruturas cerebrais esquemáticas. Estes circuitos estão intimamente ligados ao hipocampo que tem o papel de organizar a evocação das informações para constituir associações entre a informação do instante presente com relação ao que já temos, daí são separados para sua reconstituição em memória. Esta filtragem das informações que recebemos é feita pelo sistema sensorial, fazendo associações com memórias passadas para encontrar referências e definindo assim as que serão armazenadas e as que não precisam e, automaticamente e inconscientemente, serão descartadas. Em outras palavras o hipocampo tem seu papel fundamental quanto aquilo que será armazenado ou não na memória de longo prazo.

Ele ainda é responsável a estabelecer critérios dos níveis de alerta, estimulam as emoções e regulam a função mnemônica. Logo, o hipocampo trabalha a nível executivo fazendo a gestão desde o recebimento de todas as informações sensoriais que chegam ao córtex até a organização esquemática das memórias.

O hipocampo e o córtex estão fortemente vinculados com a formação e a evocação da memória. O córtex cerebral também tem seu papel fundamental na memória já que é ele que recebe, organiza e distribui informações para orientar nossas ações, e armazena informações importantes para uso futuro. Por exemplo, se encontrarmos com uma pessoa no qual temos algum afeto, quando abraçamos essa pessoa a sensação de tocá-lo ativará o tato, seu cheiro ativa as partes olfativas

do córtex, a imagem irá ativar áreas visuais. Agora, se apenas ver a pessoa, nosso cérebro reage de outra forma, porque menos circuitos neurais em conjunto com o córtex visual serão ativados.

Ao encontrar essa pessoa fora do seu contexto usual é possível que se tenha a consciência de uma pessoa conhecida, mas não se tem tantos detalhes, já que apenas fragmentos das lembranças como o do rosto da pessoa foram ativados, a recordação não aconteceu de forma completa. Agora, é possível haver um esforço conscientemente em tentar recordar de quem é a pessoa e de onde ela é, isso faz com que a atividade daquela lembrança seja ativada e intensifica outros para se fazer associações, assim irá acontecer uma recordação melhor sobre a pessoa, mas não necessariamente fidedigna. Com esse exemplo, pode entender quanto mais estímulos sensoriais para um determinado momento maior os vínculos associativos a memória terá, ou seja, se além de ver, também sentir o cheiro, o toque e o conforto de um abraço, o número de circuitos diretos e indiretos entre os correlacionados sentidos desse momento serão ativados. Quando esses vínculos associativos entre os vários sentidos se formam, vão ajudar na recordação mais fidedigna, e, podendo criar gatilhos associativos.

Se ainda houver algum impulso significativo emocional no encontro que esteja associado a aquele momento com aquela pessoa, pode-se criar então aquilo que chamamos de gatilhos, como por exemplo, ao sentir o cheiro semelhante daquela pessoa, uma imagem do local onde encontro aconteceu, automaticamente vai lembrar-se da pessoa. As associações das sensações sensoriais diferentes fazem com que muitas mais células nervosas, em áreas diferentes do cérebro sejam ativadas ao mesmo tempo.

O córtex pré-frontal tem grande importância no armazenamento das informações, isso porque experiências sempre estarão em relação ao tempo, ambiente e sensações, e quanto mais se ativar as amígdalas no momento do aprendizado maior será a intensidade da memória para os fatos presentes já, que há estímulo emocional.

O córtex pré-frontal exibe também um papel importante na resolução de problemas e planejamento do comportamento. Uma razão para que o córtex pré-frontal esteja envolvido com a memória é que ele está interconectado com o lobo temporal e o tálamo.

É importante saber que os acontecimentos antigos naturalmente têm mais tempo de se consolidar em nosso banco de dados e daí sua melhor fixação. Esta consolidação se dá pela sua utilidade e recuperação. Quanto mais relembramos algo, maior a tendência dela se consolidar e se inter-relacionar. O que não ocorre com fatos recentes, que têm pouco tempo para se fixar e ainda podem ter sua aplicabilidade de fixação alterada por razões relacionadas a variações de estado emocional e sentimental, ou a problemas de ordem física, mas fundamentalmente pelo nível de atenção dada ao evento e a sua contínua utilidade.

Toda vez que aprendemos alguma coisa ou adquirimos alguma experiência, as células do cérebro sofrem alterações que refletirão, conseqüentemente, em tantas outras cadeias sinápticas, que se inter-relacionam, e por sua vez, incidirá no comportamento e pensamento. Dá mesma forma isso se dá em toda relação no qual houve uma alteração significativa emocional ou sentimental, seja positiva ou negativa. Por exemplo, tudo aquilo que gerou certo desconforto ou supostamente ocorreria, principalmente, a eventos que se deram de forma negativa ou angustiante, evitaremos repeti-los. O mesmo acontece quando sofremos algum tipo de acidente que teve algum tipo de impacto, gerando dor, sofrimento ou constrangimento.

O fato de isso acontecer é termos uma espécie de filtro inconsciente que tem por objetivo assegurar o nosso melhor e tentar impedir repetir tudo aquilo que tenha, de certa forma, nos prejudicado e a facilitar a repetição de tudo aquilo que de certa forma nos trouxe satisfação, prazer, júbilo, alegria, gozo, felicidade; enfim, o que se entende como positivo, por assim, resumidamente dizer. Nesses exemplos, o comportamento foi modificado em decorrência de uma experiência. Se dá a esse fato o surgimento de nossas crenças.

Nos comportamos a partir dos modelos mentais que busca nas experiências que nos antecederam e que de alguma forma subjetiva e inconsciente, influencia em todas as nossas decisões e estão relacionadas ao gerenciamento de nossas ações em todos os instantes presentes com a vida. Em termos práticos, pode-se afirmar que, de forma sucinta, a memória representa um espaço no qual se armazenam informações que serão recuperadas sempre que necessário e que influenciarão todas as nossas ações presentes. É importante entender que temos pouquíssimo controle consciente para acessá-las.

Com isso, fica mais fácil entender que o cérebro tem seu espaço de armazenamento de memória estrategicamente finito. Não se faz importante arquivar todas as informações obtidas durante a vida e por isso mesmo parte dessas informações são perdidas, substituídas ou alteradas continuamente ao longo da vida. Tudo é uma questão de utilidade, perspectiva e tempo.

As memórias não gravam informações como em um filme, mas sim fragmentos interpretativos e relacionais. Nossas lembranças não são cópias fidedignas que permanecem armazenadas.

A memória é, na verdade, um conjunto de dados obtidas através das sensações que o indivíduo desperta quando pensa ou fala algo. Dessa maneira, as lembranças são recriadas no cérebro e cada vez que uma pessoa relembra algo, novas informações são acrescentadas a essa memória antiga, o que deverá alterá-la. Reconstruímos nossas memórias no momento em que as relembramos.

Quando buscamos recuperar uma lembrança, ela é reconstituída de acordo com o instante presente, ou seja, parte dela é modificada para dar mais consistência ao interesse ocasional. Nessa reconstrução ocorre uma interposição de informações sob influência situacional diante da perspectiva emocional e sentimental, reconstruindo o passado de acordo com as experiências e expectativas atuais.

Fato é que a memória de um acontecimento não é sua reconstituição literal, e sim uma reconstrução determinada pelo afeto no devido instante para cada pessoa. Em outras palavras, as lembranças são armazenadas no cérebro e, quanto

mais se utiliza delas, maior é o fortalecimento das conexões entre as células nervosas, chamadas sinapses. Além disso, há uma ampliação das suas interconexões agregando outras informações para que elas sejam recuperadas e adaptadas ao momento em que é utilizada. Relembrar um fato altera as conexões, o que permite que as memórias sejam atualizadas para se adaptarem a uma nova situação. Sendo assim, uma vez que para buscar informações passadas implica em raciocínio retrospectivo, elas são representadas de acordo com as relações que se dão no instante presente, ou seja, essa reconstrução é entre seções de fatos mediante o emprego de uma nova situação atual dado a perspectiva presente. Portanto, esteja certo de que em nenhum caso a recuperação da memória de um acontecimento já vivido é a reconstituição idêntica, literal, fidedigna de um acontecimento original, tudo está sob perspectiva com o tempo presente. Estamos inconscientemente revisando nossas memórias para se adaptarem com os conhecimentos atuais.

Para não haver dúvidas, toda e qualquer recordação se trata de uma reconstrução temporal, que se opera em função das relações atuais do sujeito – seus desejos, metas e crenças –, de seus conhecimentos, interesses, perspectivas e dos detalhes específicos disponíveis. Sendo ambíguas e fragmentadas, extraímos e transformamos na forma que nos interessa para se adaptar a cada necessidade. Sempre que necessário, revisamos estas frações de dados de forma inconsciente para adaptá-las com a vida, frente a cada perspectiva e aos estados emocionais e sentimentais ocasionais. Da mesma forma acontece nos casos interpessoais, reformulamos nossas recordações que estão relacionadas com outras pessoas conforme mudamos nosso convívio com elas.

À vista de determinados afetos, condicionados a interesses ocasionais, a mente humana também é capaz de inserir inconscientemente memórias falsas em nosso banco de dados, criando lembranças que não existiram. Nestes e outros momentos é importante sempre considerar as crenças, o tempo, o ambiente bem como o estado emocional e sentimental, porque eles são fatores-chave para a reconstituição de toda e qualquer lembrança, são variáveis fundamentais que

devem sempre ser consideradas para minimizar a imprecisão diante da própria construção de nossa história.

Nós humanos temos a tendência de tornar nossas lembranças ora cor de rosa ou preto e branco, ou melhor dizendo, quando lembramos de fatos que estavam relacionados a momentos de experiências positivas, acrescentamos informações sobre elas para que sejam mais harmônicas e alegradas, minimizando toda e qualquer questão que tenha tido aspectos negativos tanto quanto aqueles desagradáveis, idealizando-os. Agora, quando vamos lembrar de momentos negativos também fazemos isso, só que dando mais destaque e criando conteúdos para torná-los mais intensos do que realmente foram. O mesmo acontece nos relacionamentos.

À medida que o tempo passa e os relacionamentos mudam, as memórias também mudam. Quando há um rompimento brusco nas relações, tendemos a lembrar da outra pessoa e das experiências com ela de forma muito mais negativa, dando ênfase a fatores que não necessariamente são verdadeiros, ou lembranças, de fato, que realmente ocorreram. Quando ocorrida a ruptura por conflitos passados, derivamos a normatizar toda a relação como ruim, enfatizando e acrescentado conteúdo a lembrança com questões negativas e impedindo de lembrar daquelas positivas, mesmo que tenha sido em maior número do que as negativas. Isso também se dá quando estamos vivenciando momentos de sofrimento, angústia, depressão e carência. Quando não estamos psicológica ou fisiologicamente bem, muitas vezes acabamos lembrando de pessoas que não tivemos boas experiências juntos de forma mais amena, minorando todo o sentimento mantido negativo. Como se buscássemos justificar aquelas experiências que não foram positivas para dar motivo a rever essa pessoa novamente para suprir uma carência, por exemplo. Quanto mais negativas são as memórias mais elas são guiadas pelos sentimentos e emoções presentes.

Também é interessante saber que a idade não afeta a capacidade de criar novas memórias, mas o que há é uma diferença fundamental de lembranças entre os mais velhos e mais jovens. Com a idade, as mudanças sinápticas ligadas a novas

memórias são mais difíceis de modificar do que as mudanças nos mais jovens, já que a atividade de recordar é muito mais difícil para os mais velhos porque a flexibilidade de adaptação ao momento presente é menos intensa. Entre os mais jovens as sinapses promovem múltiplas ligações, enquanto nos mais velhos, elas se conectam e inter-relacionam menos. Logo, com a idade, diminui a capacidade de modificação e readaptação quando recuperadas. Com a idade, passamos a ser mais dependentes de nossas crenças, que com o tempo vão se tornando mais difíceis de serem ressignificadas.

Essa natureza “fixa” das memórias formadas com a idade está diretamente ligada à maneira alternativa como as memórias foram estabelecidas no tempo passado e, então, irão sofrer cada vez menos interferência ou mudança com o momento presente, dificultando muitas vezes dar interpretação lógica à própria memória e da condição de realidade apresentada pelos modelos mentais.

A memória é parte fundamental do eu, que não se resume ao simples armazenamento de informações, nem é uma capacidade intelectual destinada e preexistente, nela estão nossas crenças e tudo aquilo que é necessário para dar subjetividade a vida e criar perspectiva em seu processo de modulação construtiva através das relações com as experiências, tanto na estrutura como no conjunto que compõe todas as informações que se torna capaz de dar representação à vida, dado a consciência o papel de transformá-las em uma realidade de acordo com nossos *mapas* que emergem frente as interações e são constitutivos e determinantes para a linguagem interna entre a inconsciência e a consciência, bem como a externa dada a cada encontro com o mundo, em toda e qualquer relação.

O TERRITÓRIO E AS CRENÇAS

“Maior que a tristeza de não haver vencido é a vergonha de não ter lutado!”

(Rui Barbosa)

À primeira vista, planejar o futuro parece demandar muito mais criatividade, mas é questão de crenças: precisamos “inventar” fatos e detalhes plausíveis e encontrar tempo e local compatíveis com nossas realidades diante daquilo que acreditamos. Esse processo parece se diferenciar muito da lembrança, mas estão relacionados, isso porque para planejar o futuro é preciso haver uma perspectiva relacional passada fundamentada em experiências.

Quanto mais vagas nossas lembranças, mais criamos argumentos construtivos e como geralmente acontece, emoções e sentimentos atuais guiam nossas memórias, modificando-as em medida de nossos interesses vigentes. A verdade é que nossas recordações são mais frágeis do que podemos imaginar e as crenças são parte fundamental na construção e desconstrução disso.

Todos nós temos esse ser totalitário dentro de nós, que revisa constantemente o passado para adaptá-lo a nossas opiniões, interesses e emoções diante das circunstâncias atuais. Tudo é uma questão de perspectiva com o presente, de crenças, consistindo a partir da construção de nossos pensamentos em uma relação de causa e efeito entre o real e o irreal, é isso que influencia as decisões futuras e dá forma aos *mapas* que determinam os caminhos que tomamos na vida.

Quando buscamos o significado literário da palavra crença, estaremos frente a sinônimos como: convicção, confiança, verdade como também fé. Mas crença vai muito além. Ao entender a concepção dos valores no qual estruturamos nossas escolhas na vida, também iremos encontrar as crenças como fator determinante a tudo no qual nos faz justificar que estamos certos com nossas verdades, minimizando a condição de sermos críticos com nós mesmos para encontrar melhores escolhas. Não seria errado dizer que somos crenças. Tomamos ações na vida a partir daquilo que cremos ter mais valor e assim fazemos as escolhas, seja pela proposição ou premissa para a verdade que define a opinião formada e gera na convicção de que temos razão.

A capacidade de resiliência e motivação, os estados afetivos e sentimentais, as ações das pessoas, baseiam-se mais no que acreditamos do que no que é objetivamente real e verdadeiro. Somos essencialmente dependentes de nossas crenças, elas conduzem nossas escolhas da vida de maneira a qual está a permissibilidade de aceitar às nossas verdades sem duvidar e se traduz a tudo que nós representamos ao mundo hoje, da mesma forma que indica o que esperar do próprio futuro. Não poderia ser assim, já que dessa forma a essência humana está precedendo a nossa existência como ser, ficando a mercê do acaso, tornando-nos vítima de nós mesmos porque toda às vezes que uma crença é instituída em nós, perdemos o controle sobre as decisões e das escolhas daquilo que cremos.

Consciente ou inconscientemente, sempre estamos agindo em função do que acreditamos, muito além de algo que está na própria razão da ação, dando continuidade ao que teve seu início a partir de alguma crença já estabelecida anteriormente. Em outras palavras, essa convicção íntima de nossas escolhas é pertencente ao que está intrinsecamente estruturado dentro de nós e que se apresenta concisamente a cada instante da vida.

Crença é algo tão absoluto que mesmo nos deparando com argumentos concludentes sobre algo que contraria o que cremos, buscaremos encontrar justificativas para argumentar.

“Nenhuma época soube tantas e tão diversas coisas do homem como a nossa. Mas em verdade, nunca se soube menos o que é o homem.”
(Martin Heidegger)

Assim como a estruturação de nossos modelos mentais, as crenças estão diretamente relacionadas de forma psicológica, atributos constituídos pelas relações social, culturais como também desenvolvidas pelos próprios interesses pessoais que, em grande parte, acredita-se como em justificadores que surgem a partir da infância.

Elas são condicionadas desde a formação inicial do “eu” e são interiorizadas continuamente em nossa vida. Interferem no que pensamos, sentimos e agimos, em todas as nossas relações e afetos, nas habilidades cognitivas bem como em nossa própria realidade, influenciando nossas próprias memórias, podendo chegar a modificá-las e acrescentar memórias inexistentes.

Um dos artifícios que o cérebro utiliza para complementar certas situações e dar um sentido a elas com argumentações, seja para determinada crença ou justificar uma condição, representar pensamentos, dar realismo a acontecimentos, defender previsões e mesmo para decisões ou julgamentos, é criar memórias que não existiram. Há diversos estudos das neurociências e das ciências humanas sobre fenômeno das falsas memórias, ou seja, criar memórias recordando-se de algo que não ocorreu ou reviver certas situações que nunca existiram. Logo, as crenças interferem diretamente. Esse conhecimento sobre as crenças com a memória está diretamente relacionado à memória declarativa, que é a memória sobre fatos e eventos nos quais se constrói o conhecimento.

Crenças são resultados das experiências de vida reais, ilusórias ou abstratas e tem como princípio a importância em estabelecer limites que possam ser representativos para assegurar a sobrevivência humana. Seu fundamento básico é impedir ou minimizar riscos, sofrimento e angústia, trazer segurança e, além disso, gerar confiança, facilitar a vida, criar expectativa, dar significado aos desejos e estabelecer critérios de escolhas. A construção do próprio “eu” é caracterizada por crenças. O que faz com que muitas vezes os comportamentos e os pensamentos sejam alterados de acordo com estas crenças, sem necessariamente ter evidências que as confirmem.

De outro lado, as crenças também podem representar as nossas limitações que impossibilitam o nosso próprio crescimento intelectual, social, econômico, psíquico e comportamental. Como também impedir de constatar que na vida o que há são possibilidades e não certezas as nossas verdades.

As crenças são grandes limitadores e minimizam a própria liberdade de experienciar a vida, interferindo diretamente na nossa qualidade de vida, como:

na percepção de outras maneiras de ver a vida, no desenvolver de um pensamento sistêmico, na ampliação do horizonte de um futuro mais promissor, de ser mais realista, de ter mais controle, nas ações causadas pelo acaso, no desenvolver do conhecimento, na alegria, na tristeza, na autenticidade, em ser menos justificador, arrogante, julgador, procrastinador, de sair da zona de conforto, na constituição da empatia, bem como no aprimoramento e na forma de se comunicar, além tantos outros fatores que posterga o nosso próprio crescimento como ser, criando limites a tantas mais oportunidades para uma vida boa do que aquelas que cremos conhecer.

Opor-se as próprias crenças não é algo simples. Há uma dificuldade muito grande em cada um de nós de conseguirmos contrariar ou perceber outras perspectivas além daquelas que acreditamos. Isso é um processo psíquico humano que é parte constituinte de nossa própria inconsciência.

De certa forma, a natureza humana possui certos artifícios psíquicos que estabelece limites contra as contradições. Por um lado, isso é bom e necessário, é parte integrante da inteligência humana. Se não tivéssemos um limitador que possibilite mantermos nossas decisões e nossas certezas, provavelmente não teríamos evoluído da forma no qual evoluímos. Quantas descobertas foram alcançadas por pessoas que insistiram nas suas próprias crenças. É preciso ter um certo nível de teimosia, defender aquilo que se acredita, lutar por aquilo que faz explicação para si mesmo, e por isso que a mente humana desenvolveu artifícios de autoproteção que dificulta todo e qualquer conflito com as crenças, evitando uma ruptura identitária.

Pelo fato de que as crenças são parte da constituição das próprias memórias, muitas delas estão enraizadas nas memórias de longo prazo que são construídas a partir de fatos e acontecimentos que tiveram um peso significativo psíquico e físico, e que trouxe um estado alterado emocional e sentimental. Que gerou uma marca representativa na vida, mas não só isso.

Como nosso cérebro é uma rede neural biológica onde continuamente uma série de neurônios se interconectam, inter-relacionam e interagem uns aos outros,

através das milhares de sinapses que ocorrem a cada instante, há incessantemente uma correlação entre o instante presente e as memórias passadas, interferindo em toda e qualquer informação que tem por semelhança alguma coerência, acabando por influenciar tantos milhares de outras. Essa construção lógica que temos do mundo, das coisas da própria vida, a constituição de nossas virtudes e princípios, da capacidade linguística, de estabelecer laços com o mundo, do afeto, das ideias, da criatividade, da inovação, são resultado justamente desse emaranhado dinâmico dessas conexões.

Ao mesmo tempo, considerando esse universo sináptico, torna-se mais simples entender por que uma crença tem tanta influência e representa o que somos. É justamente essa plasticidade neural que permite termos essa inteligência cognitiva, essa capacidade de aprendizagem no qual desenvolvemos continuamente, pode ser prejudicada, tanto quanto limitada, por causa de determinadas crenças. Entenda, portanto, que as memórias trabalham em conjunto e quando se estabelece uma relação entre elas, envolvem-se em outras questões que se interagem a outras questões, afetando de maneira significativa as próprias escolhas que vamos tomando na vida, porque projetamos nossas expectativas de acordo com estas informações.

Esses processos cognitivos influenciam diretamente aquilo que denominamos como processos metacognitivos. Pode-se definir a metacognição como a constituição da consciência através do automonitoramento do próprio ato cognitivo. Aprendendo a partir do próprio processo da aprendizagem, aprimorando-se continuamente, tomando decisões baseados nos recursos internos que se relacionando com os objetos externos. Em outras palavras, é capacidade de prever o próprio comportamento e o dos outros, graças à percepção de sensações, de emoções e das crenças, que são envolvidas diretamente nas nossas decisões, estabelecidas pelos modelos mentais.

As crenças estão diretamente relacionadas às nossas próprias representações comportamentais. São cada vez mais aprofundadas em razão da temporalidade do próprio eu, que, em outras palavras, estão fortemente conectadas a inúmeros

circuitos que representam nossos *mapas* e que cada vez mais, dificultam a nossa capacidade de perceber a vida sistemicamente, dos porquês, bem como das inter-relações em cada acontecimento na vida.

Percebe-se, portanto, que os *mapas* podem nos levar a tomar decisões a partir de fatos duvidosos da mesma forma que ele é interventor. Por causa de nossos *mapas* muitas vezes nos subestimamos perante a imprecisão de nosso juízo. Tendemos a crer que estamos certos e que acertamos muito mais que erramos, e isso dificulta nossa isenção quanto temos que tomar decisões, faz-se também a importância de compreender que toda a informação que chega aos nossos *mapas*, são primeiro estruturadas inconscientemente. A evidente validade de nossos juízos se estende também nas estimativas de nossa consciência atual. Estarmos presentes conosco mesmos consiste em tender a buscar informações que confirmem nossas concepções dadas por nossas crenças inconscientemente e, assim, dá crédito aos nossos *mapas*.

De fato, a grande dificuldade da vida é justamente não conseguirmos, a partir de nossas experiências, ter uma alta avaliação mais realista de nós mesmos, dá-se então a imperícia e a falta de precisão dos *mapas* que expõem os caminhos que acreditamos estarem certos para seguir. Se não houver permissibilidade, vontade e agirmos pela razão, seguiremos eles, mantendo uma excessiva e pouco prudente confiança nos *mapas* que, com o tempo, vão se tornando cada vez mais imprecisos e obsoletos.

A maneira de dizer que abreviamos excessivamente nossas verdades, é porque nos acomodamos pela escolha mais prática e automática. Escolha por aquilo que de alguma forma facilita as ações cognitivas, pouco pela vontade e, muito menos pela razão, repetindo muitas vezes decisões, e que está longe de ser a melhor escolha.

Isso explica o quanto estamos constantemente buscando nos relacionar com aquilo que represente o que queremos representar, que se assemelhe com nossas opiniões, e que aceitamos tudo aquilo que nos ajude a manter uma autoimagem positiva como afirmação para justificar a incapacidade de fazer diferente, não

porque não há competência, mas sim porque se está fadado pelas crenças que limitam a nossa própria razão de ser, levando, sem perceber, a um estado quase inerte.

O ser humano, por natureza, busca facilitar suas decisões, a preocupação em economizar energia e fazer as coisas cada vez mais rápidas para atender os anseios contemporâneos imediatistas, levam cada vez mais as pessoas a dependerem das crenças, que tem por objetivo não só dar uma equivocada sensação de proteção como também de servir como uma espécie de filtro para evitar conflito consigo mesmo.

É mais fácil se iludir do que realmente perceber quem realmente somos. Se somos é porque acreditamos ser necessário que o outro reconheça isso em nós. A questão mais importante para entender sobre isso é que ao nos submetermos a essa autoenganação, não damos contingência à vida, e isso por si só nos distancia cada vez mais da própria realidade e o mundo que poderíamos estar criando para nós, tornando-se o único mundo que se tem para viver. Esse é o mundo descrito em nosso *mapa*.

OS TERRITÓRIOS E AS ÂNCORAS

“A recompensa em buscar a excelência sobre as próprias ações é a chance de estar mais próximo em ser feliz!”

(Marcello de Souza)

Foi final do século XIX que os primeiros trabalhos científicos sobre o comportamento humano começaram a ser efetivamente publicados. Edward Lee Thorndike, um psicólogo americano e discípulo de William James, foi um dos pioneiros a pesquisar a área das ciências comportamentais. Um de seus trabalhos mais importantes foi a Lei do Efeito que, por sua vez, serviu de inspiração e base

para tantos outros estudos posteriores realizados por renomados cientistas e pesquisadores do comportamento humano.

Em 1920, na Universidade Johns Hopkins, John Broadus Watson e sua aluna de doutorado, Rosalie Rayner, apresentava o controverso experimento que ficou conhecido como o Experimento do Pequeno Albert. Apreensivo para demonstrar a possibilidade do ser humano ser condicionado a mudar seu comportamento no binômio estímulo-resposta, conhecido como condicionamento clássico, partiu a realizar sua experiência a datar dos estudos do fisiologista Ivan Pavlov que já havia demonstrado em animais tal possibilidade, como nos cachorros. Watson e Rayner realizou e filmou seu estudo diretamente em um ser humano. Com o foco de implantar uma fobia, eles usaram o pequeno Albert como cobaia. Albert era um bebê saudável que não tinha medo de animais. Nesse experimento, o bebê foi inserido em um ambiente no qual os pesquisadores o deixaram próximo de animais peludos. Em determinados momentos do estudo, o pequeno Albert era surpreendido por um barulho alto atrás da cabeça sempre que ele tocava em um rato branco, assustando-o. Dias depois o bebê começou a demonstrar medo do rato sempre que o visualizava, associando um estímulo inicialmente neutro – animais peludos, a um estímulo aversivo – som alto. A apresentação simultânea dos dois estímulos, por diversas vezes, fez com que o bebê desenvolvesse o medo de animais peludos.

Watson concluiu nesse estudo que, além do condicionamento, o bebê quando nasce tem pouco ou nenhum medo de certos animais, fato que veio a ser demonstrado no século XX com os estudos entre a memória e os instintos humanos. Ele também identificou que o bebê pode aprender a temer animais se eles forem expostos juntos a estímulos aversivos. Um outro fator importante encontrado é que os bebês conseguem diferenciar objetos de animais, como um ratinho peludo e um pedaço de madeira. Além disso, eles deduziram que o medo desenvolvido pelo rato branco poderia ser generalizado para outros animais ou objetos peludos. Por fim, chegou-se à conclusão de que são apenas poucos comportamentos que se limitam a estes estímulos condicionados.

Talvez um dos nomes mais importantes e influentes nos estudos do comportamento foi Burrhus Frederic Skinner, um psicólogo behaviorista, inventor e filósofo do início do século XX que desenvolveu a análise do comportamento em sua teoria denominada como behaviorismo radical. Influenciado por Thorndike bem como Watson, muitos dos seus trabalhos comportamentais servem de base para estudos até hoje. Divergindo com os vários teóricos da personalidade que acreditavam que os seres humanos eram motivados por forças internas, Skinner afirma não haver motivo defender a motivação por forças internas já que para ele, elas são incapazes de explicar o comportamento. Desde então, inúmeros outros trabalhos científicos referentes ao comportamento humano foram sendo apresentados e se tornaram fundamentais para decifrarmos um pouco mais sobre o ser humano e as questões de influência da consciência e da inconsciência sobre nosso comportamento.

Hoje, com as neurociências é possível ir mais a fundo o quanto entender a visão *territorial* é imprescindível na forma a qual conduzimos a vida, já que ele nos adequa a condição de presença da mesma forma que nos dá continuamente subsídios para que possamos fazer escolhas. Como já descrito, já é entendido que todo esse processo no qual são trabalhadas nossas experiências e que permite essa condição consciente de vida é antes formada inconscientemente e se inicia pelos sentidos. Algo que está muito longe de nosso controle.

Nesse processo contínuo relacional com o mundo, estamos constantemente tomando decisões e nos comportando, na maioria das vezes, sem qualquer consciência, tudo sendo decidido a nível inconsciente. Um dos fatores mais intrigantes nisso é quando nos apegamos condicionalmente de certo pensamento e comportamento através de estímulos por algo específico que, por vezes, podemos identificar e outras vezes não. Isso ocorre justamente porque nesta estrutura experiencial vivida surgem em certas condições a fixação de memórias que se relacionam a determinadas reações que envolvem mudanças psíquica e comportamental bem como emoções, sentimentos e pensamentos, nos

conduzindo a modificar nosso estado de presença e passamos a nos apresentar de certa forma predefinida. Esse condicionamento é o que chamamos de âncoras.

Muitos dizem que as âncoras podem ser fixadas a partir de uma resposta provocada por um estímulo consciente específico e identificável, como também pode ocorrer de ser provocado por um determinado estímulo não identificado. Nos estímulos identificados, acontecem muito mais por reações instintivas, habituais ou quando acionados os gatilhos mentais. Por exemplo, se experimentarmos por algumas vezes certa comida muito saborosa, sempre que vemos alguém comendo-a, sentiremos o desejo de querer comer e provavelmente salivaremos. Agora, se comermos algo muito ruim ou que esteja estragado, provavelmente quando vemos alguém comer sentiremos ânsia e repulsa. Da mesma forma se comermos algo que nos fez mal ou nos intoxicou, renegaremos qualquer coisa que se assemelhe a ele. Para fins de facilitar o entendimento e não gerar confusão do que está relacionado aos *mapas* e o que está relacionado aos *territórios*, neste livro são os estímulos não identificados que efetivamente denominaremos de âncoras.

Essa separação dos termos “identificado” e “não identificado” para a definição da âncora, tem seu fundamento na visão sistêmica neural, onde as âncoras correspondem a um tipo de memória implícita chamada “associativa”, oposta à memória implícita do tipo “não associativa”, que se encaixa nos estímulos conscientes específicos e identificáveis, e tem relação com os aprendizados de habituação, gatilhos e sensibilização, que, por sua vez, estão mais relacionados aos nossos *mapas*.

A âncora é parte dos nossos *territórios* e se estabelecem através do histórico pessoal e que foram formadas de alguma maneira por entre os reforços sobre determinadas experiências no passado. Para ir mais fundo e entender necessariamente o que são e o que elas representam para nossa vida, bem como sua fundamental importância para deduzir o quanto somos *territoriais*, devemos inicialmente reforçar a ideia de que somos seres necessariamente singulares.

Aprendemos desde cedo a estabelecer critérios de escolhas a partir daquilo que sentimos. Apesar dos sentidos representarem algo sempre subjetivo e não físico ou algo do tipo, eles sempre serão referência a formação dos nossos pensamentos, sentimentos, bem como gerar condição para reconhecer o próprio estado de presença. A grande questão é que desde a infância somos instruídos a representar sentimentos nos quais não necessariamente é aquilo que efetivamente estamos realmente sentindo. Seja para se adaptar a certas condições ambientais e sociais, ou mesmo por outras motivações como trabalho, amizade, relacionamento, etc. Desenvolvemos com o tempo artifícios representativos dessemelhantes aos próprios sentimentos, em outras palavras, o que aparentamos estar sentindo não necessariamente é o nosso sentimento, da mesma forma que podemos debater e mesmo justificar sobre aquilo que não necessariamente é realmente o que acreditamos, ou ainda a forma que agimos, não necessariamente é a forma a qual gostaríamos que agir, e assim por diante, sempre estamos sobre forte influência externa que refletirá diretamente naquilo que representamos. Muitas questões externas nos submetem a determinadas condições que nos fazem conflitar com as próprias questões internas e, nesse momento, temos os modelos mentais que irão gerenciar essas inconsistências, frente a evidências das experiências em relação ao estado de consciência.

Sempre que tomamos consciência do estado de presença é quando trazemos para nós mesmos a noção das escolhas que estamos traçando para nosso caminho, mesmo que não haja nada definido, o próprio ato de não definir é uma escolha, o quer dizer que em todo estado de consciência tem por si uma escolha sendo feita.

Toda escolha representa no fundo um propósito. Ao que parece a indicação de um propósito tem a ver com o estado anterior, e o que reportamos é uma disposição a partir de uma intenção que tem por si um conjunto anterior experiencial que nos remete a sugerir certas consequências futuras. De modo que nós não agimos por causa de um propósito apenas por aquilo que estamos sentindo, mas pela intenção de se obter aquilo que esperamos. Nós agimos e, de antemão, sentimos o propósito, e ambos pela mesma razão, vai de encontro com a

intenção da ação que está mais relacionada por alcançar aquilo que se espera e que se possa justificar por aquilo que já conhecemos.

Quando a ideia de um propósito surge é porque inconscientemente já havia uma intenção da ação, ou seja, cognitivamente algo já estava preestabelecido entre aquilo que ocorreu um instante anterior, aquilo que o ocorre neste instante e aquilo que se espera ocorrer. Este critério de avaliação para o que se pretende com o instante seguinte é inconsciente. Nossos modelos mentais interferem direta e indiretamente. Nesse momento, há o engajamento de toda uma estrutura interna inconsciente em acordo com a consciência, entre o ambiente interno e o externo a nós, estabelecendo pensamentos e comportamentos, ou pelo menos estados visíveis comportamentais, para que possamos nos reportar frente ao mundo. Mas, na verdade, por mais que pareça algo inédito o que vai acontecer, não se está inconscientemente propondo algo muito diferente daquilo que se possa relacionar aos instantes já experienciados em outros momentos, que é pertence aos registros em semelhanças com o que há nossa memória.

Logo, nosso estado de presença representa tudo aquilo que primeiro internalizamos através dos sentidos, referenciando as condições externas com as internas, para gerar uma cadeia de ações cognitivas, em resposta ao ambiente, considerando que nesse ambiente poderá haver a presença de um outro (humano).

Quando reforçamos certas condições internas que foram sujeitadas pelo um instante em determinado ambiente, temos a chance de obter as mesmas respostas cognitivas no futuro quando em um contexto semelhante. Esse tipo de condicionamento é chamado de âncora.

Como um organismo, operamos sobre o ambiente para produzir um resultado específico, mas que se este for reforçado por um conjunto de sentidos que estimulam as emoções e os sentimentos, ele aumenta a probabilidade de o comportamento se repetir no futuro em conjunto com um pensamento reforçador.

Nossas memórias sempre estão sendo atualizadas para se adaptar ao instante presente e assim como as crenças, elas também fixam determinados registros de acontecimentos espaciais e temporais entre estímulos, lembranças episódicas dentro de ambientes e condições específicos. Dessa forma, através dos *territórios* que vamos formando, as memórias criadas irão permitir que o indivíduo gere previsões (probabilísticas) sobre acontecimentos com base na identificação de eventos passados, assim, por meio do direcionamento inconsciente da atenção o indivíduo antecipa eventos sem intenção consciente, de maneira automática de acordo com as informações fornecidas pelo ambiente. Resultados indesejáveis podem ser inconscientemente estimulados de acordo com o registro entre eventos passados que estão em nossos *territórios* e o presente representados pelos *mapas*, produzindo, assim, um comportamento acompanhado de um pensamento sem ser intencional.

Muitos se confundem em achar que uma ancoragem se dá pelo hábito, gatilho ou por crenças. Diferente destes, as âncoras são mecanismos que alteram a psique e o comportamento, bem como todo o nosso estado de presença, e são constituídas através das experiências vividas que inconscientemente irão interferir direta ou indiretamente em nossas vidas. Elas nos trazem sensações imediatas em determinadas situações, interferindo em nossas relações seja modificando as emoções, sentimentos e pensamentos, sem uma percepção plausível e analítica do momento presente.

As memórias no qual estão instaladas as âncoras carregam um forte apelo emocional e sentimental, a partir de vários elementos que estimularam os sentidos, tornando-se regras sistemáticas e inconscientes. O problema é que regras podem se tornar verdades. Tudo aquilo que se torna verdade passa a ser dominante e imperativo, e vai nos conduzindo a certas condições, gerando dependências psíquicas, emocionais e sentimentais. Por exemplo, se você é convidado por uma pessoa algumas vezes para um jantar. Nesse jantar você é surpreendida pelo bom gosto da música, da preciosidade do local, do cheiro, do gosto da comida e da bebida. Além disso, a conversa flui agradavelmente e, no

final destes jantares, sempre é surpreendida com sobremesas deliciosas. Perceba quantos estímulos foram aflorados nestes encontros. Entre eles podemos citar: componentes visuais (do ambiente, da pessoa, da comida, ...); táteis (a temperatura, os toques da pessoa, a consistência das coisas, ...); auditivos (dos sons produzidos no ambiente, das conversas, ...); gustativos (os sabores degustados, ...); olfativos (dos aromas que se desprendem que estimulam os receptores de olfato, ...); contexto espacial (local, ...); contexto temporal (tempo, ...); o contexto inteligível (a inteligência das conversas, ...); entre tantos outros. Se esse momento tiver um forte apelo emocional e sentimental, as pessoas participantes desenvolverão ainda mais um conjunto complexo de memórias que armazenará não só o evento, mas também as emoções e os sentimentos positivos ocorridos, uma quantidade maior de variáveis serão memorizadas e representarão de forma mais precisa essas experiências, já que pela quantidade de estímulos e a intensidade positiva, a mente humana irá requerer criar novamente tal situação. Possivelmente tal condição favorecerá a formar âncoras para que em certas condições de ambiente, seja possível repetir tais sensações prazerosas novamente. Essa representação estará distribuída por diversos esquemas em todo o tecido cortical. Quando, em outro instante do tempo, diante de outra situação, essa pessoa se deparar, consciente ou inconscientemente, com algo que se assemelhe de alguma forma a qualquer das partes das situações marcantes daqueles encontros que haviam acontecido, o cérebro se readaptará tendendo a equalizar a situação presente com a anterior e a pessoa sofrerá mudanças significativas inconscientes, psíquico, químico e comportamental, seja dos pensamentos, do sentimento, das emoções, transferindo aquela condição de presença passada para o momento presente.

Da mesma forma, isso pode acontecer, por exemplo, entre o ambiente de trabalho e a vida pessoal. Se uma pessoa trabalha em um local onde há muito estresse, que lhe faz de alguma forma se sentir mal, angustiado, cansado e nervoso. Esta intensidade repetida de emoção e sentimento, provocará memórias que poderão ser referenciais para uma ancoragem. Por causa da ancoragem todas as

vezes que a pessoa se depara com um local semelhante e que lembre de alguma forma o seu ambiente de trabalho, as sensações daquele local de trabalho voltam para sua condição presente, e você provavelmente mudará sua forma de estar e passa a se sentir e a desenvolver pensamentos, sentimentos e emoções, como se estivesse no trabalho; quase sempre e sem perceber, não se dá conta que houve uma mudança sentimental e emocional entre tantas outras alterações inconscientes no seu modo de agir e pensar, resultando em um comportamento incompatível com um instante anterior a semelhança.

A ancoragem é como um interruptor, o qual perante determinadas condições presentes, estimula certas memórias ocorridas no passado que levam a certas sensações e que irão gerar mudanças nas ações comportamentais complexas em que se tomam ações que, não necessariamente, tem a ver com o propósito inicial, mas sim com uma experiência anterior que teve forte influência emocional e sentimental. Esse interruptor pode ser acionado a qualquer instante, desde que haja semelhanças aos fatos predeterminados que quando acionado irá nos modelar a um instante anterior.

Modelagem, neste caso, é isso, um processo no qual o comportamento complexo se forma a partir de comportamentos mais simples graças a semelhanças que ocasionou em uma âncora. Podemos então, desenvolver um sistema que incitará repetição de determinados estimulados que envolverá diversos processos psíquicos e cognitivos que se tornarão operantes levando a um determinado estado presente a mudanças significativas internas. O organismo se condicionará a responder a estímulos específicos ancorados e a repetir determinada resposta interna.

O efeito de ancoragem está diretamente relacionado aos sentidos humanos. Estabelece-se em questões *territoriais*, portanto inconscientes, sendo pontos de referência ambiental para incitar determinadas ações em nossa mente. Uma vez fixado esse marco, há uma padronização cognitiva e por isso, é capaz de modificar determinadas informações já estabelecidas, à marca de ser dominante. Ela é um

mecanismo automático, inato e involuntário. Por ser totalmente inconsciente, resistir as âncoras é difícil.

A ancoragem é restringida pela forma singular pela qual são adquiridas e representadas nas memórias. Especificamente, o aprendizado associativo é cada vez mais sendo subjetivo e haverá um acúmulo lento e incremental de informações ao longo do tempo na memória processual. Desta forma, as âncoras podem condicionar outras situações, por isso ela beneficia ou prejudica os instantes de presença que uma pessoa estabelece para si.

O problema das ancoragens é que são difíceis de reconhecer conscientemente a sua origem, porque um fato ou um conjunto de fatos podem no fundo estar relacionado a outras questões passadas que os tornaram tão relevantes ao ponto de tornarem âncoras. Nada é sujeito a uma condição, sempre haverá um porque antes. O importante é entender que elas são limitadoras e também podem nos trazer riscos, porque a questão de semelhança é muito subjetiva e metafórica e são difíceis de desfazê-las, o que não quer dizer que é impossível. As âncoras, para serem desconstruídas, precisam ser ressignificadas.

Veja um outro exemplo comum que provavelmente todos nós já passamos: quando nos encontramos pela primeira vez com uma determinada pessoa que não conhecemos, mas ao encontrá-la algo em nós muda e gera toda uma situação indesejada, seja de raiva, nojo, tristeza, enfim, algo internamente acontece no comportamento a nível emocional e sentimental bem como na estruturação de nossos pensamentos; isso não tem nada a ver com a pessoa que está se encontrando pela primeira vez, tem a ver com registros passados de determinadas experiências as quais a pessoa agora se assemelha, seja em seus traços, modo de ser, se vestir, de falar, ou algo que estimulou uma lembrança e por isso, certas sensações que aconteceram no passado com essa semelhante se tornaram presentes. Isso é uma ancoragem.

A ancoragem é uma espécie de *Déjà vu*. *Déjà vu* é uma sensação que associa à estranheza desencadeada por um fato presente que faz com que quem o sofre lhe pareça estranhamente que já presenciara aquela específica situação, quando, em

verdade, não o fizera. A diferença é que na ancoragem não se tem esse estado de estranheza de ter revivido, mas sim uma mudança psíquica e comportamental dominante que altera nosso nível de consciência, fazendo com que sensações e pensamentos no qual ela foi remetida se estabeleça no estado presente, alterando-os.

Por exemplo, se você convive em um trânsito caótico e releva ao ponto de se estressar continuamente, seja nas vezes que vai dirigir da sua casa ao trabalho e do trabalho à sua casa. Isso altera seu estado emocional e sentimental, você está então condicionando certas informações sensoriais que modificaram as emoções e sentimentos ao fato de estar dirigindo. Por sua vez, ao sair de férias ou passar um final de semana em um lugar agradável, provavelmente a viagem no qual você estiver dirigindo irá alterar seu estado de presença, basta alguma situação do trânsito se repetir ou se assemelhar com seu cotidiano que você estará vulnerável a mudar a psique e comportamento e repetir pensamentos, emoções e sentimentos que remetam a condição anterior e provavelmente a viagem que era para descansar e estar feliz, será prejudicada.

A ancoragem é uma previsão de comportamento que também é derivada de objetivos. Previsão de comportamento é reconhecer a probabilidade de que algo aconteça antes de acontecer de fato.

Tudo isso demonstra o quanto somos sujeitos ao nosso inconsciente. Esta inconstância de quem somos está muito mais relacionada as nossas experiências do que podemos imaginar. Somos praticamente seres inconscientes e muito do nosso comportamento e a formação do pensamento se dão por questões que tem muito mais a ver com o passado do que com o presente. Seja nas relações sociais tanto quanto nossa maneira de enxergar nosso próprio futuro. Por isso, a âncora é mais uma demonstração do quanto somos *territoriais*.

OS TERRITÓRIOS

“Pouco conhecimento faz com que as pessoas se sintam orgulhosas. Muito conhecimento, que se sintam humildes. É assim que as espigas sem grãos erguem desdenhosamente a cabeça para o céu, enquanto que as cheias as baixam para a terra, sua mãe.”

(Leonardo da Vinci)

Se imaginar agora o nosso nascimento, onde tudo começa, considerando que o fato de que antes de ser quem somos o que há é uma mente vazia, é passível de desejar que a partir do nascimento, ela seja esculpida por tudo aquilo que se pode destinar a uma boa vida. Dando a ela conteúdos suficientes de acordo com o melhor do contexto experimentado e vivido, eliminando a cada instante os excessos de dor e sofrimento, podendo proferir uma qualidade substancial de alegria, com sabedoria inigualável e inesquecível, sempre com um capricho da perfectibilidade, reestruturando nossos modelos mentais da forma cada vez mais inteligível, realista e adequada, ressignificando continuamente nossas crenças para obtermos sempre o melhor, em uma busca pela excelência do idealista que nunca tem fim.

Se fossemos considerar a pura natureza do ser humano poderíamos dizer que a estrutura mental e essencialmente a forma o qual ela foi projetada a funcionar, seria assim. A partir das bilhões de sinapses que vão acontecendo por toda a vida, o ser humano experimenta e armazena momentos de relevâncias emocionais e sentimentais, criando em suas ramificações as conexões uns aos outros, formando uma complexa e concisa rede neural dando condição para a construção de uma estrutura intelectual e funcional adequada para encontrar a melhor forma de viver.

Em cada conexão está registrado um pensamento, uma memória, uma experiência, tornando-se profundamente enraizados, cada “bit” de informação em suas regiões específicas que compõe todo o cérebro, e que a partir de seus sistemas de indexação de esquemas, seleciona seus dados inconscientemente para compor

seus devidos significados dando forma a seus pensamentos moldando incondicionalmente o “eu”.

*“A consciência é um conteúdo de uma garrafa vazia em um oceano de
maremoto.”
(Nietzsche)*

Além da sua extrema capacidade intelectual a mente humana tem ainda, por natureza, uma imprescindível habilidade de construir conceitos abstratos sem necessariamente nos conscientizar do mundo externo, uma perícia fundamental para o desenvolvimento científico e intelectual humano, que por sua vez, sofre alterações por meio de um processo contínuo de aprendizagem experiencial capazes de superar as modelagens já estabelecidas em sua formação, para dar a nós a possibilidade de sempre estar em um processo evolutivo, inteligível e da busca sistemática a perfectividade com o presente da vida.

Todos os seus sistemas são estrategicamente moldados e destinando a cada um de nós a oportunidade de sempre ser mais em relação às próprias experiências. Da mesma forma que sua estruturação intelectual tem por natureza suas razões de continuidade sistêmica que também é inconscientemente responsável em nos proteger seja do perigo, da dor ou do sofrimento.

Em um complexo sistema cognitivo de esquemas incrivelmente bem elaborado, são definidas constantemente novas estratégias de vida para que possamos nos sentir suficientemente necessários. Esquemas cognitivos é o nome dado essa capacidade da mente humana de organização das experiências de vida.

Todas as informações que estão sendo recebidas e armazenadas seguem complexas regras através de uma estrutura de organização que permite com que vamos acrescentando novas informações que estão continuamente sendo atualizadas. Quanto mais são usadas as informações, melhor será a elaboração das informações esquemáticas. Os esquemas cognitivos se inter-relacionam ampliando a nossa percepção de realidade. Sejam objetos, habilidades, conceitos,

regras, fatos e tudo aquilo que faz parte das experiências vividas são organizadas em diversos esquemas em nossa memória de longo prazo que se retroalimentam entre si e de acordo que vamos atualizando as informações. Os esquemas são responsáveis pela roteirização da vida e nos ajuda a se adaptar com a realidade presente, sendo nosso guia para interpretarmos todas as nossas relações que mantemos com o mundo.

Resumidamente a mente humana estabelece três condições para a esquematização com a realidade da vida dando condições de se criar a consciência temporal de continuidade. Note que estamos sempre diante de alguma informação nova. Sendo dessa forma, podemos dizer como a primeira condição se dá pela mente humana quando busca relacionar com outras informações esquemáticas já existentes para dar significado a ela, adicionando novas informações para adaptar-se a algo novo. Um ciclo em que há um acréscimo de informações ao esquema preexistente, sem drásticas alterações. Esse processo é contínuo a todos nós em cada instante de vida.

Agora, a segunda condição é quando acontece algo novo no qual há não muitas experiências passadas passíveis de se fazer relações substanciais. Nesse caso, há alterações significativas de informação, mas não é profundamente modificado nem dá origem a outro esquema. Aquela parte cognitiva que tinha informações insuficiente de todas as novidades se refaz através da ampliação para incluir as novas funções e ajustado para se adequar às modificações relacionadas aos papéis que já eram familiares. No caso de informações insuficientes para que haja relação, também pode haver uma necessidade de reestruturação muito mais ampla; nesse caso, surgem novos esquemas que podem incorporar ou mesmo substituir aqueles já preexistentes.

Como terceira condição podemos considerar quando não se encontra nenhuma informação existente nos esquemas já estabelecidos, a mente humana faz inúmeras tentativas para tentar se enquadrar ou aproximar a qualquer outra informação existente, afilando desenvolver um novo esquema de modo a lidar

com as características novas e esse novo esquema terá pouquíssimos elementos em comum com o anterior.

Esse processo de esquematização inconsciente é muito fácil de ser percebido quando o levamos para a realidade do dia a dia. Desde imaginarmos como aprendemos a usar um celular de última geração ao lembrarmos qual era o modelo no qual usamos o telefone pela primeira vez, os esquemas nos auxiliam a adaptação. Talvez para muitos hoje não tenha lógica, mas em um passado não tão antigo, os telefones eram aparelhos que tinham fio e um disco para girar com o dedo. Da mesma forma que antes de notebooks e tablets existia a máquina escrever, dos iPods eram toca discos e toca fitas, já vivemos um mundo com disquetes, máquinas fotográficas que precisa de filme, televisões de tubo de raios catódicos, enfim, são muitas inovações que aconteceram durante a vida e que automaticamente fomos nos adaptando com o tempo, essa atualização de conceitos e percepções são organizadas por estes esquemas. Se a antiga forma de utilizarmos algo nunca mais for praticada, o esquema cognitivo relacionado pode até mesmo ser substituído pelo novo.

Nossos sistemas também são capazes de nos afastar da própria realidade quando, por exemplo, nos sentimos mal, derrotados. Ele transfere as informações para outros esquemas para tentar nos fazer sentir melhor buscando parâmetros que justifiquem compor uma consciência de realidade. Ultrapassa os limites sempre que necessário, seja para situações de sobrevivência ou mesmo para encontrar equilíbrio entre os próprios impulsos conflitantes ou mesmo para mitigar seu estado de tensão ou raiva causada pelas suas próprias exigências e suposições ou perante o meio em que se socializa.

Sendo a nossa mente pouco ou parcialmente controlável, reflexiva, deliberada e consciente, ela é muito mais impulsiva e busca não ter esforços para consumir maior energia quando se tem que criar esquemas novos, sempre procurando criar funções responsivas que buscam ser automatizadas. Por isso, ela também pode nos fazer perder potência e nos manter em uma zona de conforto, como também preferir as frustrações quando por exemplo não alcançamos algo desejado ou

quando comparado a outras pessoas, criando razões para desistirmos de imediato de outra ação nos “poupando” de riscos e consumir energia; ao mesmo tempo que é inversamente proporcional a tudo aquilo que envolva nossa sobrevivência, integridade ou sente que sua condição identitária é ameaçada. Sem sobras de dúvidas e mesmo que pareça paradoxal, pode-se afirmar que o cérebro criado para sobreviver a vida a cerca de cinquenta mil anos atrás é tão suficiente quanto a realidade de vida nos dias de hoje. A questão não está na sua capacidade processual e muito menos estrutural, mas naquilo que instalamos, por assim dizer, como o software que gerencia e dá interpretação a tudo que há de informação nela, ou seja, o tipo de *território* que estamos nos submetendo durante a vida que influenciarão diretamente os modelos mentais que são atributos a nossa relevância para uma boa vida.

Como já vimos anteriormente e como um breve entendimento, pode-se dizer que o princípio de vida se dá por dois pontos fundamentais: o córtex pré-frontal, que só começa a existir a partir do nascimento, e das memórias, que encetam a ser constituídas de significados no final da gestação. Ambos saem de um vazio e chegam ao que somos hoje. O conjunto de memórias, sendo cada uma delas destinadas à sua especificidade, ajuda a formar as nossas representações mentais. A consciência atua diretamente com a inconsciência e interfere em nossos comportamentos e relações, compõe a estruturação cognitiva, intelectual abstrata e intelectual, além de ser representada para a produção de pensamentos, bem como dá definição à constituição das crenças, âncoras e os hábitos.

As crenças, em específico, são filtros representacionais da agregação de tudo que nossas experiências deram como perceptivas e que, inconscientemente, foram definidas como verdade, dando coerência à forma consciente que vemos o mundo diante das experiências da vida. Frente às crenças é a forma a qual interpretamos subjetivamente o mundo e que são transpassadas pelas experiências em nossa vida, são essenciais ao estabelecer critérios de presença, que damos o nome de *mapas*.

Esta tradução de significado do mundo dá-se sempre de forma individual e é inconsciente, quando a tornamos conscientes, ela já passou por esse processo

interpretativo inconsciente.

Apesar da falsa sensação de controle consciente, os *mapas* são pré-constituídos e iniciam de forma inconsciente, isso porque eles têm como princípio a questão consciente de justificar as coisas na vida, pelos modelos mentais, mas a sua composição se dá pelo *território*.

É verdade que os *mapas* são a forma consciente que o cérebro encontrou para dar direcionamento às nossas ações diárias. Eles são uma grande fonte de conceitos justificável, sejam abstratos ou não, participam na formação de pensamentos e envolvem-se em todos os conceitos da vida, desde temas como fé, justiça e felicidade, amor, bem como moral, ética, entre outros. São onipresentes em todas as nossas condutas e subsidiados pelas crenças, resultados de nossas experiências.

Logo, não há dúvidas de que os *mapas* representam a orientação às questões que fazemos da vida no estado presente, mas todo o alicerce de informações para fundamentá-los está necessariamente nos *territórios*. Nossos *mapas* representam a amplitude aparente e consciente de presença e de nossas certezas. Para entender essa questão da relação *territorial* sobre os *mapas* e sua composição, é preciso fazer uma análise sistêmica de nossa própria condição de existência. Isso porque a determinação para a composição da própria estrutura mental que nos representará começa antes mesmo da compreensão do mundo. Existimos para *depois* sermos.

A concepção de quem somos se dá fundamentalmente pelas fases que constituem nossa infância, quando aprendemos a perceber o mundo e do que há nele, na construção da essência do eu, arquitetando o alicerce de todas as representações que nos fazem ser quem somos, desde nossas inspirações, das virtudes à moral, moldando e modelando o pensamento na direção que ele representará.

Como já visto nos modelos mentais, é importante fazermos uma série de retrospectivas para entender efetivamente o que são os territórios. Ainda quando crianças, é que as características de interpretar o mundo são formadas e a gerência de nossa consciência é fundamentada. Para entender todo o processo cognitivo da

formação de quem somos e da permissibilidade de agregar referência a nossos *mapas*, temos que voltar à essência.

De alguma forma, esse contato com o mundo inicia-se antes mesmo do nascimento, quando se dá a existência, no ventre materno, com as primeiras sensações de afeto, dada pela sensibilidade de amor e segurança.

Quando recém-nascido, inicia-se um novo processo de existência, porque não há uma racionalização da vida e as percepções do meio começam aos poucos a serem representadas nas ações, em estados puramente emocionais. Nesse momento, somos muito mais instintivos, pois ainda não estão instaladas e nem definidas com clareza as estruturas necessárias para a constituição da essência, como as memórias para se entreter com a vida e a região pré-frontal que consiste na própria consciência do eu. Tudo está em início existencial de construção.

A complexidade do mundo torna-se representativa. As relações passam a ter significado para a construção da perspectiva do mundo. Esta fase é crítica à essência para a construção do eu. Daí a forma de lidar com a vida vai se modelando e a totalidade da criança e toda sua perspectiva presente começa a estabelecer critérios que serão representados no decorrer da vida através dos modelos mentais. Nesse processo há diversas manifestações genéticas, químicas e psíquicas da existência para a essência.

O meio passa a ser a grande influência de percepção e a base das referências futuras e, conforme a estruturação da própria história, por meio do reconhecimento do mundo frente às experiências é que a criança vai identificando necessidades cada vez mais complexas, que determinarão sua própria percepção de si mesma com a realidade, compondo uma cadeia de desejos e necessidades que vão introspectivamente sendo criadas, como: ser reconhecido, admirado, amado, compreendido, aceito, respeitado, sentir segurança, enfim, tudo aquilo que são fundamentais na construção do ser humano pelas necessidades e suas conformidades com a realidade em relação de si mesmo com o outro.

O reconhecimento dos desejos e das necessidades de uma criança reflete com a sua percepção de pertencimento. Isso é tão importante para ela que influenciará

sua forma de participar com a vida do início ao fim, porque corresponde às construções sinápticas mais profundas de áreas que correlacionam essencialmente a formação da consciência de si mesmo, de segurança e dos sentimentos que estruturam os pensamentos – ser supridas ou não faz uma grande diferença para as outras fases de compreensão da própria existência com a vida, e que determinam as próprias escolhas, constituindo-se de novas essências.

Tudo que vai acontecendo nesta fase infantil, é onde se vai compondo a formação das características fundamentais do próprio eu. Esse é o primeiro momento que o *território* começa efetivamente ser importante na relação do ser humano com o mundo e está diretamente representado na construção interativa dando à experiência o seu real valor. Assim como a existência antecede a essência, os *territórios* sempre antecederão os *mapas*.

Um outro ponto fundamental para entender a relação *territorial* na concepção da mente humana condiz justamente com essa fase entre a idealização do mundo e a realidade presente. Quanto mais uma criança tem experiências nesta fase com a vida, mais ela vai ampliando seu mundo de possibilidades e o inverso também é verdadeiro. Se em vez dos seus responsáveis fazerem as coisas de criança para uma criança, e passarem a fazer elas se sentirem seguras e ensiná-las, permitirem que elas o façam, por exemplo: não reprimir quando errar; comunicar-se com transparência; dedicar-se e dar atenção; criar brincadeiras criativas que estimulem a criatividade da criança; incentivar as relações e a diversidade; dar bons exemplos morais; enfim, desenvolver mecanismos pueris, respeitando a sua idade intelectual, que deixe ela experimentar como criança a diversas fases desse momento de vida, maior e mais consistente serão as amplitudes sinápticas em todas as áreas cerebrais. Figurativamente podemos dizer que maiores áreas *territoriais* estão sendo constituídas. Da mesma forma, que melhor ela vai se adaptando à realidade de existir para ser.

Quando é retirada da criança a oportunidade de experienciar a própria vida, menos segura ela poderá se sentir, e essa supressão de segurança é muito necessária

para a sobrevivência. Ao se fazer isso, se está minimizando a oportunidade de experiência e, da mesma forma figurada, menor área *territorial*.

Por conseguinte, ser criança diz respeito primeiro a existir e daí com o essencial, que se dá com a confirmação de estar sendo reconhecida e a certeza de pertencimento, com isso a composição *territorial* reflete diretamente na permissibilidade e a sua vulnerabilidade – os estudos comportamentais demonstram o quanto a fase de uma criança interfere na alteridade quanto adulto.

Dá-se àqueles que forem amados, respeitados, reconhecidos e se sentiram pertencentes e aceitos pelo outro, muito maior amplitude às escolhas e mais resoluções quanto à vida pessoal e profissional quando adultos, tudo isso é condição *territorial*, já que tem a ver com as experiências de vida.

Na psicologia, a criança é movida pelo “Id”, estrutura da psique levada por instintos e desejos em que ainda não existem julgamentos. Quando a criança ainda está formando o “eu”, ela não criou nenhuma identidade idealizada e nem máscaras por se sentirem vulneráveis.

Nesse momento a criança tende a repetir seus modelos relacionais, paternos e maternos, ou daqueles que ela entende ser referência como condição que supra melhor a perspectiva de suas necessidades. Ela simplesmente é, e se deixa levar pela imaginação criativa agregada pelas suas relações.

No entanto, conforme vão se constituindo *territórios*, quando ela vai se relacionando com o mundo, essa estrutura livre toma outra forma com a consciência. As imagens criadas nas relações são representadas à sua volta, como pais, familiares, professores e tantas outras relações, retratam a ela uma nova percepção sobre si; nesse momento surgem as primeiras crenças, e são elas que compõe subsídios a interpretações de seu mundo que está sendo construído.

À medida que a criança percebe o mundo à sua volta, ela também passa a entender cada vez mais sobre si mesmo e a perceber-se, procurando por aquilo que vai fazendo relevância e aprendendo a dar valor ao que é importante para ela. Esse reconhecimento é o que levará a construção da sua estima. Esse processo de se autoconhecer é o que leva a reconhecer seus pontos fortes e suas próprias

fraquezas, saber lidar com isso é que podemos chamar de autoestima. Quanto mais ela vai construindo sua percepção de si mesmo em relação aos outros, melhor lidará com as relações pelas suas características e competências. A falta desse processo de reconhecimento minimiza sua estima, dando mais atenção as imperfeições.

A autoestima está presente em todas as fases da vida e tem relevância direta no comportamento, influência toda as formas de relações interpessoais, sendo determinante em como ver a vida e a forma de superar os obstáculos que se fazem continuamente presentes, seja no sentimento da eficiência, capacidade e mesmo do orgulho próprio. Quanto menor a autoestima mais suscetível estamos, mais resistentes com as diferenças e menos iniciativa pessoal e coletiva. A baixa autoestima nos torna mais competitivos e egoístas, menos cooperativos e pouca capacidade de engajamento. Pouca clareza do autoconceito, menos resistentes as crenças.

A autoestima é parte do processo da modelagem mental que vamos construindo com os primeiros anos de vida até a fase adulta. É por volta dos cinco anos que a criança já começa a estabelecer um senso significativo da sua estima. A percepção de si mesmo leva a perceber suas características tanto quanto a vulnerabilidade passa a tomar outra definição. Esses princípios, que se iniciam nesta idade, vão se fortalecendo quanto ao reconhecimento das competências, das suas aceitações sociais, das suas aparências bem como interfere indiretamente na sua conduta comportamental. Também é quando as máscaras começam a ser criadas.

Nesse processo de amadurecimento, torna-se também visível a concepção da teoria da mente. O pressuposto consciente de que o outro tem uma mente é chamado de teoria da mente, porque cada humano só pode entender a existência de sua própria mente a partir de um processo de introspecção, e o entendimento de que ninguém tem acesso direto à mente de outra pessoa, traz a percepção da própria existência e a teoria da mente representa a sensibilidade de atribuir estados mentais a si mesmo e ao outro, sejam eles as crenças, intenções, desejos,

conhecimento, entre outros, e que também são distintos entre cada um. A teoria da mente é então entender que somos singularidade em referência ao outro e plurais em comparação a nós mesmos.

A partir daí surge a capacidade de entender a própria individualidade. Além disso, se dá a consciência de si mesmo perante o mundo no qual se criou e, a idealização dos *mapas* a partir das perspectivas de seus *territórios* já conhecidos passa a ser dominante.

Como definido originalmente, a teoria da mente é fundamental para a compreensão dos *territórios* que estão sendo formados com as experiências, permitindo perceber que estados mentais podem ser a causa do comportamento dos outros e, consequentemente, serem utilizados para explicar e prever esse comportamento. Atribuir estados mentais aos outros e compreendê-los como causa do comportamento implica, em parte, que uma pessoa seja apta de perceber a mente como um “gerador de representações”. Estas representações são justamente demonstradas pelas máscaras, que começam a ser criadas.

Estas máscaras se estendem pela adolescência, a fase de incompreensão das perguntas que rodeiam a vida, dos conceitos abstratos que agora atormentam, do deslocamento da condição familiar para a necessidade identitária de pertencimento social e de reconhecimento do mundo à sua volta, da aceitação em grupos, que em síntese, há uma transição desejante de querer experimentar a vida ao mesmo tempo de ambicionar ser o outro muito mais do que a si mesmo. Como se estivesse em um processo de aceitação e negação ao mesmo tempo e, isso posto, utiliza-se de subterfúgios para encontrar dentro de si uma representação imaginária de si mesmo.

Claro que isso reflete em um conjunto de atitudes que busca relacionar em si uma outra identidade que não é a sua própria. Esta reação química, biológica, psíquica e comportamental está diretamente relacionada à sua própria história como criança. Correr riscos, descobrindo as próprias emoções e sentimentos, dor, insatisfação, experimentar as relações, buscar respostas, provar as certezas, são

parte desse processo identitário. Estas diversas atitudes inconscientes passam a ser representadas como condição de buscar o agora na vida.

O reconhecimento de si mesmo no outro, para definir suas próprias estratégias de vida, é dominante em um adolescente. É um processo de reconhecimento, consolidação e transformação, aceitação e negação. Um conflito interno que envolve diversas diretrizes que são amplificados dentro de um contexto neurológico que se ajusta, diverge e converge para a construção sistemática de si mesmo junto com o amadurecimento dos seus modelos mentais. Nesse momento, os *territórios* passam a ser essenciais, mas agora, fundamentalmente para a constituição de uma nova existência que se dará a fase adulta.

Tudo aquilo que teve ou não teve relevância para a modelagem experiencial é dado como forma, começando a esculpir os detalhes do que se pretende acreditar baseados nos desafios dos próprios limites. Daí se dá a transformação como adulto, quando surge a contextualização à vida da forma que conhece, na completude do córtex pré-frontal, quando como ser humano adulto torna-se plena a sua capacidade de empatia e como condição tem consciência do sentimento do outro e consegue se pôr no lugar do outro por inteiro, para buscar sentir o que o outro sente e vice-versa. Pode-se dizer que como adultos desenvolvemos a alteridade suficiente para nos colocar no lugar do outro nas relações humanas, bem como passa a ter consciência plena dos próprios atos.

Claro que, além do que foi apresentado, há tantas outras variáveis que participam na constituição humana em cada fase da existência de vida e que, mesmo que tudo seja feito diferente das propostas mais complexas da psique, tudo pode resultar diferente, esta é a beleza do ser humano. Mas, o mais importante é entender que a experiência da vida é fator determinante para formar os *territórios* e tem a ver com valores da própria vida. Os *territórios* alcançados servirão como diferenciais para todas as escolhas pelo restante da vida, mas não só isso.

O *território* é uma estruturação experiencial que dá condição a consciência de presença e a vida é repleta de anuências e, por isso mesmo, por mais que insistimos em ter, não temos tanto controle na vida como pensamos que temos, e esse é um ponto de atenção sobre nós mesmos, porque apesar de podermos ter a melhor da boa vontade, ou mesmo sermos cautelosos dos estados desejantes, mesmo que sejam todas as escolhas as melhores das intenções, que sejamos também receptivos ao acaso diante das nossas experiências. Em outras palavras, a forma como lidamos com estas experiências *territoriais* e de fato a constituição de quem somos. O resultado de nosso presente está intrinsicamente relacionado com a perspectiva de valor pré-constituído que damos ao nosso presente frente à perspectiva que esperamos. O que não quer dizer que estamos fadados somente a elas.

Somos humanos, portanto, longe de sermos completos e perfeitos somos incompletos e perfectíveis por definição. Muito de nossas imperfeições são simplesmente representadas na irracionalidade de muitas de nossas ações. Quando irracionais, não há razão e nem conscientização temporal. Irracional é a representação de um outro lado que há em nós, que mesmo que buscamos com a experiência da vida racionalizar, nem sempre somos capazes de fazê-la, por isso mesmo que outras vezes na vida somos afrontados à ação desprovida de raciocínio e, que também, não se constitui dos *mapas*, mas de *territórios* inexploráveis, porque é destituído de qualquer racionalismo da lógica formal, em que se faz possível o conhecimento por intermédio da intuição irracional. Despreza-se a lógica, a razão e até mesmo a vontade e os desejos, é algo além, que se obteve de um conhecimento a priori e que despreza o conhecimento a posteriori, ou seja, não há relação qualquer passível de reconhecer quais foram as experiências que as originaram.

A realidade humana não é de toda compreensão de muito de nós mesmos, e não é passível de integralmente se conhecer, apenas é possível ter um conhecimento representativo, pois qualquer outro é subordinado à subjetividade

de cada um daquele que tenta entender e não revela de fato as causas últimas da realidade.

Por isso mesmo que se torna importante compreender que deixemos para os cientistas da mente o entendimento do que é irracional e façamos de toda compreensão *territorial* algo subjetivamente racional, essa é a maior razão de que *o mapa não é o território, o território é você*.

O *mapa* parte justamente da pressuposta criação pré-constituída do mundo que julgamos conhecer. A questão da reflexão de que *o mapa não é o território* é entender simplesmente que julgar conhecer as coisas na vida é muito pouco perante as próprias questões para se viver. Conhecer é domínio técnico, é questão linear. Todos nós podemos acumular conhecimento sem criar qualquer discernimento em face das deliberações propostas pela própria vida.

Mas a experiência é algo diferente, exclusivo, nobre, consciente. Toda experiência traz em si o conhecimento, porém esse não necessariamente representará a experiência, pois essa vai lidar com significados, sentidos, pensamentos, probabilidades, valor. Ela representa a amplitude das interpretações que atribuímos aos encontros com o mundo, dando conteúdo e artifícios cada vez mais representativos à nossa inconsciência, incitando sinapses, agregando informação às memórias, além de atribuir cada vez mais elementos fundamentais para nossas escolhas. No fundo, a existência do ser humano torna-se representada a tudo aquilo que ele experiência para sua essência.

A experiência por si não se define pelas verdades das coisas, mas sim pela oportunidade de perceber que há sempre algo além. De fato, há outras tantas possibilidades diante de cada escolha e tantas outras que passam sem perceber que definir a vida e tudo que há nela pelos limites de nossas verdades é muito pouco pela imensidão que ela pode representar. Nos limites das nossas verdades estão nossos *mapas* e na experiência está a ótica das oportunidades, que estão representadas pelos *territórios*.

O *território* também não representa a verdade. O homem sempre entendeu por verdade, uma correspondência, uma correlação coincidente entre aquilo que

acredita e a realidade presente das coisas, já para os *territórios* mesmo que elas se correspondam e evidenciam-se como real, naturalmente não quer dizer que há a verdade, porque há tantas outras possíveis perspectivas que também poderiam ajustar-se perfeitamente aos interesses factuais que, se uma conclusão for baseada na evidência, não necessariamente ela quer dizer que ali não foi influenciada modelos mentais, pela crença, perspectiva de ganho, desejo, autoridade ou preconceitos ou de formas externas como as sociais.

Para o *território* o que importa é a inevitável coincidência que se dá aos olhos somente daqueles que conseguem compreender suas relações. Esta questão correspondente da verdade é obviamente uma busca necessária para dar significado à vida, o que não quer dizer que haja delimitações. No fundo, o que interessa entender é que o mundo não deveria se deixar traduzir por verdades e muito menos limites existenciais e sim, por reconhecer que a vida só existe quando é experienciada, para então dizer que é vivida.

A verdade é uma busca identitária, elemento determinante da importância dos *mapas* para a vida, senão, sem elas, as próprias referências se perderiam, e tudo passaria a ser como é, sem nada ter razão por ser. À vista disso, a verdade não é condição determinante que nos garanta que estaremos convictos da mesma forma instantes depois, mas se faz importante porque ela é uma definição presente, que é ação necessária crê-la para viver.

Há lógica dizer que a vida é para cada um, uma semente de constantes encontros com as nossas verdades e o motivo da presença, e que se faz pela razão por definir a cada momento o reconhecimento da próprias escolhas que determinamos com a vida, justamente condição de liberdade que estamos destinados à vida e todo esse processo tem a ver com a autenticidade de si mesmo.

9 **Priming**: é o nome dado a um efeito que ocorre inconscientemente no momento de recepção de estímulos que afetam desde a percepção, o julgamento tão como o comportamento pessoas, que

muitas vezes não se lembram e nem percebem sua influência.

CAPÍTULO V

A CONSCIENTIZAÇÃO TERRITORIAL

A QUESTÃO DA LIBERDADE

“Os dois males que estragam nossa existência são a nostalgia de um passado que não existe mais e a espera de um futuro que ainda não existe.”
(Luc Ferry)

Jean-Paul Sartre foi um dos mais representativos filósofos. Escritor e crítico francês, conhecido como representante do existencialismo, dizia que a possibilidade de ser livre para escolher era uma questão humana, daí a angústia existencial, porque ser livre para escolher as coisas na vida não é um direito, privilégio, mas sim uma condenação da própria condição humana. Para Sartre, a liberdade nos condenou a sermos livres para escolher, e o que não é possível é não escolher. Mesmo ao não escolher, é por assim entender, que estaremos fazendo uma escolha. Somos reféns da liberdade e condicionados às escolhas.

De fato, e de alguma forma, não há como abrir mão da nossa liberdade em escolher já que é a razão da própria existência. Daí se caracteriza a deliberação de determinarmos limites à nossa existência como uma imposição de liberdade para delimitar as próprias escolhas. Mesmo que isso possa novamente parecer paradoxal e representar resumir a vida à chance de experienciar outros tantos

territórios, é uma postura existencial que é dotada pela condição de ser livre para decidir aquilo que nos represente mais valor.

Escolhas ajustam-se com *mapas* e eles estão constituídos dentro de nós. Por causa disso, a falsa interpretação da vida pela falta de liberdade para definir as próprias escolhas, mas isso também é uma escolha. Na vida não é possível separar ação e decisão, resultado e responsabilidade, razão e experiência, teoria e prática, homem e natureza, se o mundo consiste das consequências práticas concebíveis das livres relações. Logo, *mapas* não correspondem a liberdade, mas a critérios deterministas para ser livres.

A liberdade constrói paradoxos que nos aprisionam a um mundo em que o que escolhemos por viver é a definição de nós mesmos e os critérios de uma boa vida se dão em relação à oportunidade que damos pela liberdade a nós mesmos.

Quanto mais consciência da liberdade que temos com a vida, mais experiência estamos construindo com o mundo, logo, maior é a amplitude inconsciente dos *territórios* para nossas ações. Quando agimos, é quando damos mais nexo à liberdade para existir no mundo e essa é a melhor forma de definir a nós mesmos.

*“Não há monstros, desumanos, mas sim uma renovação constante de
definição de homem a partir da vida de todos os homens.”*

(Jean-Paul Sartre)

Ao mesmo tempo que falamos da liberdade há uma complexidade para se entender que somos controlados fundamentalmente por nossos *territórios*, outrossim também temos dificuldades de discernir com isso essa tal liberdade, já que mesmo que pareça sermos livres para fazer escolhas, ao que parece estamos continuamente sob forte influência inconsciente e se assim é, todas as questões relacionais interferem diretamente nas nossas decisões, desde o ambiente a tudo que há nele.

O principal caminho para nos trazer clareza das atribuições do inconsciente frente esse processo de liberdade, na continuidade presente, está no entendimento

da participação de nossos sentidos nas ações inconscientes.

Toda a realidade de vida é atribuída a partir de tudo aquilo que estamos sentindo. Veja, se acreditarmos que a liberdade é sentir-se livre, achando que fazemos o que queremos e assim seremos verdadeiramente livres é porque a noção da liberdade não está clara, assim como não está o entendimento do papel dos *mapas* e dos *territórios*. Eis então a razão da liberdade.

Não temos controle sobre a interpretação de nossos sentidos, mas temos domínio em buscar a melhor maneira de sentir a vida. Se o nosso objetivo estiver direcionado a qualidade daquilo que sentimos, estaremos interferindo diretamente na nossa inconsciência, ou seja, o que se pretende dizer é que se perguntarmos para nós mesmos o que estamos sentindo, possivelmente nesta mesma pergunta estaremos mais próximo de perceber o que estamos intuindo a fazer para nós mesmos. Somos seres relacionais e por isso mesmo o que sentimos tem a ver com todas as nossas relações e essa é a questão da liberdade de escolha que temos na vida.

Por sermos seres relacionais, nossas escolhas se dão pela essência de acordo com a nossa existência, já que nada do que foi já experienciado e nos faz ser quem somos até este instante é passível de mudança. Não mudamos as experiências passadas, nós a ressignificamos e toda e qualquer ressignificação se dá pelo que sentimos no presente.

A soma de todas as experiências não se resume em quem somos, porque cada parte representa uma condição temporal e singular de vida com a própria vida. O que quer dizer é que somos a representação daquilo que acreditamos ser no agora, isso está de acordo com o que estamos sentindo, portanto, inerente àquilo que escolhemos para nós mesmos lá traz é uma mera representação experiencial que nos trouxe até aqui, essa mesma representação é condição de fatores experienciais, os quais condicionalmente nos dispomos para viver no presente.

Tudo é perspectivo e subjetivo, portanto, tudo é questão *territorial*. Sendo assim, se desejarmos neste instante mudar o que sentimos e nos conscientizarmos de que queremos nos sentir melhor, os objetivos da vida mudarão. Agora, se os

objetivos da vida mudarem, nossas referências históricas também mudarão. Se a nossa visão do mundo mudar, nossas referências históricas também mudarão. Se nossos sonhos mudarem, nossas referências históricas também mudarão. Se nossos desejos mudarem, nossas referências históricas também mudarão. Se nossas vontades mudarem, nossas referências históricas também mudarão. Se o acaso agir sobre nós, nossas referências históricas também mudarão. Da mesma forma, se mudarmos o que estamos sentindo, nossas referências históricas também mudarão. Melhor dizendo não estamos fadados a repetir a mesma história, isso é uma impossibilidade, porque as referências *territoriais* sempre mudarão quando mudarmos o que sentimos e isso é a magia da vida. Tudo é uma questão do que sentimos em uma fração do tempo. Portanto, *territórios* são um complexo conjunto de informações que são constituídas com o tempo, estabelecidas pelas experiências sentidas a cada escolha dada à vida que, por sua vez, estão em um constante e ininterrupto progresso e revisão com a realidade do que sentimos no presente.

Representativamente servem como um banco de dados, para referenciar e dar coerência das relações às novas perspectivas de vida, e os *mapas* se utilizam desse banco de dados, com o objetivo de dar fluidez à vida diante daquilo que estamos sentindo, ao mesmo tempo em que buscam, mediante as experiências com a vida e de acordo com os nossos modelos mentais, minimizar o risco de nos expor ou repetir os mesmos equívocos que nos fizeram nos sentir mal, seja com perda, sofrimento, angústia, dor, vergonha, etc., ou então nos ajudará a dar razão em repetir tudo aquilo que trouxe ganhos, com a alegria, prazer, reconhecimento, pertencimento, enfim, com aquilo que nos fez sentir bem.

Desta forma, faz nexos dizer que diferente do que muitas vezes insistimos em pensar, para sabermos quem somos, não podemos buscar na nossa história a resposta, mas encontrá-la na consciência do que estamos sentindo agora. De outro modo, isso quer dizer que tudo sobre nós é representado neste momento, é o agora que está definindo quem somos e o reconhecimento de quem somos sempre se dará a partir da representação daquilo que sentimos em nossas relações. Da

mesma forma, o que vai dar importância a nós amanhã será a partir da representação das relações e do que sentiremos com elas amanhã, e não ao que já foi hoje. Por consequência, se o contrário se faz, dá-se conteúdo a justificar as próprias condutas, enganando-se a si mesmo, pelo que não será mais e não por aquilo que se está destinando a ser.

É fundamental entender que, quando se fala em relações, está se considerando o todo, do ambiente às pessoas que participam de nossa vida. Quando mudamos a forma de nos relacionar, mudamos o que sentimos, tornando-se possível ressignificar muito daquilo que há dentro de nós. Todo o processo de ressignificação também é um processo existencial, tanto quanto de autorrealização; está nas relações a liberdade de escolhermos o que queremos sentir e, com isso, definir a própria vida.

Não há dúvidas de que a grande questão é que, por sermos *territoriais*, não conseguimos obter no presente, ao certo, a verdadeira definição de cada instante de nossa história e entender plenamente o que nos fez chegarmos aonde chegamos, já que as próprias memórias são “vivas” no significado de que elas mudam conforme mudamos e, com isso, não regressaremos nunca a uma causa inicial de forma precisa e totalmente compreensível. Sempre que buscarmos entender as causas iniciais de todos os nossos pensamentos e comportamentos passados, mudaremos seu fundamento de acordo com o que estamos sentindo, porque nada é estático, único e igual.

Um dos grandes fatores que nos fazem estarmos mais próximos de nós mesmos, e que possibilite a aproximação da nossa consciência do eu é a liberdade que temos para definir as nossas relações. Primeiro observar qual o ambiente que estamos e o que estamos sentindo, para perceber as coisas sobre os fatos que nos trouxeram até aqui. Não que tenhamos que usar esse exercício como argumento justificador para que as coisas continuem a ser como são e sim para entender que o que é agora sempre será resultado daquilo que começou pelos nossos sentidos. Pensando assim, torna-se plausível de se perceber que não podemos escolher o resultado do que foi, mas podemos direcionar o que é e o que será, isso é um ato

de liberdade. É nesse momento que se dá a autenticidade identitária, não que seja possível chegar a ela, mas se aproximar dela. O que se pretende aqui dizer é que para entendermos a nós mesmos devemos nos alinharmos plenamente ao que estamos sentindo sem julgamento.

Quando abandonamos o julgamento na verdade estamos autoconscientizando da nossa realidade, e isso é um processo de engrandecimento. Ninguém se orgulha do passado, mas daquilo que fizemos no passado. A *conscientização territorial* se dá então nesse nível, de continuar a fazer aquilo que já nos fez bem, para que nossas escolhas sejam cada vez mais fundamentadas naquilo que nos faz sentir melhor, não para entender os conceitos de vida, mas sim compreender o que estamos definitivamente escolhendo para a nossa própria autorrealização.

Embora nos dicionários as palavras sejam sinônimas, compreender e entender apresentam diferenças cruciais e importantes. Podemos entender algo e não o compreender, bem como não saber explicá-lo também. Nesse caso, podemos entender que representamos hoje aquilo que foi formado por nossos *territórios* e da forma que está descrito em nossos *mapas*, mas dificilmente compreenderemos o quanto as relações que mantínhamos nos instantes que eles foram sendo formados nos fez chegar até aqui, afinal, as referências das escolhas feitas no passado foram sempre a partir dos valores dados pelo que sentimos a cada relação em seu determinado tempo.

É possível entender que cada escolha feita em outros momentos foi resultado de outras antecessoras que foram tantas variáveis internas e externas determinadas pelas formas no qual nos relacionávamos naquele instante com o mundo que jamais poderão ser reproduzidas novamente e assim por diante, e claro, para isso é preciso compreender que tudo que vier disso é subjetivo, já que foram feitas baseado naquilo se sentia naquele instante que não é o mesmo que se sente agora.

*“Aquele que anda com os sábios será cada vez mais sábio,
mas o companheiro dos tolos acabará mal.”*

(Provérbio 13:20)

Para então dar definição a essa liberdade, é importante compreender que nunca encontraremos a resposta mais certa para nos explicar ao mesmo tempo que, se quiser saber mais de si mesmo nesse momento, ou o que se está idealizando para nosso futuro, comece olhando para os lados e observando as relações que estão acontecendo agora, sejam elas a partir da onde se está neste momento, como e com quem, qual o ambiente – enfim, perceba com o máximo dos seus critérios de vida e pergunte para si mesmo, sem desculpas ou julgamentos, se é isso que realmente quer sentir neste momento.

Perguntas como essas nos ajudam a nos encontrar e, se quisermos ir ainda mais fundo, temos que buscar a nossa *conscientização territorial*, e para isso simplesmente duvide. Duvide de tudo aquilo sobre o que está refletindo neste momento, não uma ou duas, mas várias vezes até que se esgote de tanto duvidar.

O exercício da dúvida dos próprios sentidos é o caminho mais curto para revelar o que realmente estamos sentindo, já que tem a ver muito mais de nós com nós mesmos, já que cada vez que duvidamos retiramos de nós uma máscara, até encontrarmos com nosso próprio eu.

São das incertezas, das suposições, dos pensamentos mais controversos que contribui a nos entender, e se chegaremos a esse ponto estaremos para descobrir qual dos “eus” está falando por nós, o eu real, o eu percebido ou o eu ideal, em outras palavras, aquele eu o que aceita quem eu sou, o que justifica o que eu sou ou aquele que diz que ainda não sou suficiente e, por isso, é preciso ir muito além.

Nunca poderemos esquecer que nossas certezas são o reflexo dos traços dos *mapas* que estão continuamente definindo os caminhos daquilo que inconscientemente se está escolhendo, o problema que os *mapas* são resultados daquilo que já há dentro de nós. Por eles repetiremos o óbvio com poucas chances de ir muito além.

Discernir sobre nossas razões, dando a dúvida a busca para nosso melhor, de certa forma nos dá a oportunidade de sermos livres e aí sim ter um certo controle de nossas próprias decisões a serem tomadas a partir do que sentimos no presente.

Certamente, ao entender o que sentimos, estamos para escolher o que queremos sentir daqui a diante, consciente do valor das relações que se tem agora. Toda relação é a nossa representação. São elas que revelam quem somos.

“A vontade do homem fala ainda quando a natureza se cala.”
(Jean-Jacques Rousseau)

CAPÍTULO VI

O TERRITÓRIO É VOCÊ

O TERRITÓRIO É VOCÊ

“O que eu penso, não muda nada além do meu pensamento, o que eu faço a partir disso, muda tudo!”
(Leandro Karnal)

Consciência é um estado de presença. A experiência só existe quando se está presente. Quando falamos em presença, estamos referenciando a nossa competência em perceber o que estamos sentindo, ou seja, conseguir interpretar a relação entre si e um ambiente, onde as coisas acontecem de fato, que só podem acontecer neste instante. Essa dimensão da consciência não se dispõe ao passado e, da mesma forma, não avança para o futuro; ela se limita a registrar os atos presentes, em relação as variáveis temporais que se inter-relacionam no espaço-tempo, passado/futuro, suficientemente consolidados para que os momentos presentes tenham lógica de continuidade. Logo, a consciência é um estado mental de ciência das relações com nossos sentidos, que se dá de maneira contingente, predeterminada pelo inconsciente, onde está nosso passado. Em outras palavras, quando há presença há consciência e, portanto, necessariamente acesso a perceber

as experiências que estão acontecendo no tempo presente partindo da impressão do nosso tempo passado.

O estado presença se dá pelos *mapas*, ele que nos direcionam a interpretar algo ou alguma coisa que está acontecendo. Sendo pertencente à esfera da psique humana, por isso também que ele é um atributo do pensamento humano, os *mapas* sofrem influências de nossos modelos mentais. Portanto, se pertence aos *mapas*, pode-se então dizer que estar consciente não é exatamente a mesma coisa que reconhecer-se no mundo, mas estar em relação ao mundo do mundo que singularmente percebemos. Para isso, os *territórios* tornam-se fundamentais para dar referência ao que estamos percebendo, diante da amplitude dos esquemas que abrigam expectativas, perspectivas, planos e qualquer registros de experiências em aberto; das mais simples as mais complexas, datadas de significados que nos impulsionam à busca de coerência com a vida. Essa amplitude de consciência permite observar questões do presente, do passado e investigar também as perspectivas do futuro.

Quando há consciência daquilo que se experimenta, usufrui-se do conteúdo representativo e contextual da experiência, e que por sua vez foi determinada pelas inclinações já pré-determinadas a partir do estado que estamos sentindo. Estado por sua vez é a representação de como interpretamos inconscientemente o que estamos sentindo, que se converterá em toda ação cognitiva.

Logo, a consciência é onde se dá a experiência, e aquilo que se experimenta representa nossas inclinações influenciada pelos *mapas* que, sem ser um dispositivo de memória, relaciona os conhecimentos e experiências que uma pessoa incorpora na existência. Todo os conhecimentos do passado e experimentações pela qual atravessamos na vida servirão como experiência em outras práticas e, assim, sucessivamente. Essa amplitude da consciência permite examinar o passado e avançar no futuro – tudo dentro de limites impostos pelo próprio desenvolvimento dado pelos modelos mentais de cada um de nós.

A experiência é uma inclinação, isso quer dizer que as escolhas daquilo que estamos experimentando foram antes preconceituadas, mas isso não quer dizer

que em cada oportunidade de experiência não se adquire outros conhecimentos que se agregam a outros e, assim, sucessivamente. Toda experiência traz novas informações e gera novas perspectivas, por isso estamos constantemente construindo novos pensamentos, possibilitando ampliar a complexidade de informação que compõe quem somos, elevando o nível de percepção quanto às chances que a vida pode nos apresentar nas nossas relações ininterruptas, que irão integrar novas inclinações, cada vez mais subsidiadas de mais informações, e com isso as escolhas serão baseadas em uma gama cada vez maior de elementos esquemáticos permitindo conquistar outras variáveis ainda não exploradas e, assim, sucessivamente o mundo das possibilidades vai se tornando cada vez maior, mas não somente isso, as decisões diárias, que ocorrem a todo o momento automaticamente ou não, também vão sendo empiricamente melhor avaliadas, e mais preparados vamos nos sentindo aos desafios com a vida porque estamos continuamente aprimorando a maneira no qual fazemos escolhas, reconhecendo em nós outras tantas capacidades dentro de um processo cada vez mais íntegro com o autoconhecimento.

As experiências são mais do que simplesmente a aquisição de conhecimento e consequentemente, a nossa melhor adaptação ao meio – é também um mecanismo de conversão do eu para o nosso de ser, ou seja, quanto estamos sendo nós mesmos nas relações. Ela é a reconstituição contínua da nossa representação pelo qual interagimos com os outros e com o meio em que vivemos, sem perder a sua identidade existencial. Ela começa com a interpretação dos sentidos e logo em seguida ocorre a percepção com a vida. É, portanto, um processo de contínuo conhecimento, que tem como pilar a informação do meio em que vivemos de acordo com tudo que há em nossas memórias.

Quanto maior o conjunto de experiências, mais organizados serão nossos procedimentos cognitivos, maior será a amplitude da nossa racionalidade, melhor serão nossas percepções quanto às possibilidades, mais distante das verdades e menos dependentes da aprovação e aceitação. Sendo mais autênticos porque estaremos mais vulneráveis em toda e qualquer relação.

É verdade que pensar no simples fato de estar vulnerável já gera um sentimento incômodo, seja pela vergonha ou medo e pode até representar um conflito de autoconhecimento e de aceitação e merecimento, mas também pode representar a origem do empoderamento do eu percebido para o encontro do eu ideal.

Estar vulnerável é uma questão de demonstrar que a melhor experiência humana se dá pela permissão sincera nas relações. Tem a ver com o *reconhecimento territorial*. Quando pensamos linearmente em vulnerabilidade, não pensamos assim, possivelmente as primeiras ideias que vêm à mente estão relacionadas e associadas à fragilidade, à fraqueza ou a algo que deveria ser fortemente evitado, ou entendido como a condição de risco em que uma pessoa se encontra.

Para a maioria de nós, vulnerabilidade representa um conjunto de situações habituais simbolizadas nas problemáticas da vida e a fragilidade de lidar com elas, seja porque talvez muitos achem que ela representa uma condição de carência, necessidade, impossibilidade de reagir à vida por meio de nossos próprios recursos, à devida demanda que a vida nos afeta, a vulnerabilidade tomou uma conotação negativa como condição de vida. No pensamento linear, se considerarmos nos colocarmos em situações vulneráveis associaremos a estados emocionais que queremos evitar como o medo, a vergonha e a incerteza, mas não é somente isso.

Compreender a vulnerabilidade a partir do olhar sistêmico, tem outra conotação. Estar vulnerável é condição de *conscientização territorial*, de ser livre, para consternar-se perante o medo de se expor como incompleto em um mundo alucinado pela perfeição.

Aceitar estar vulnerável é poder ser na alma. É questão de transparência consigo mesmo, é a permissão para o eu encontrar e aceitar a própria alteridade. Ser vulnerável é mudar a maneira de perceber os *territórios*, é viver em questão de singularidade, reconhecendo e aceitando a própria genuinidade dada pela condição singular de ser unicamente responsável pelas próprias escolhas.

Logo, ela é a representação mais nobre que podemos dar a nossa própria história. É encontrar em nossos *territórios* a sua razão. É a clareza ao que se deve mudar, incentivando a aprender, praticando a aceitar que somos agora o que estamos escolhendo a ser. Não é a representação de algo ou alguém que está suscetível a ser ferido, ofendido ou tocado. Somente os vulneráveis são capazes a viver instante a instante o ressalto mais pleno existencial, porque ele faz de cada momento o sentido da própria existência.

Vulnerabilidade é a expressão metafórica de tornarmos possível nos ver pelos *territórios* e para nos apresentarmos ao mundo por inteiro, sem máscaras e sem sombras. Pessoas vulneráveis são pessoas que buscam sua integridade tanto quanto sua autenticidade.

Não é algo confortável, tampouco doloroso e não está para os acovardados. É o desafio contra a própria condição humana de se apegar a segurança e se limitar ao próprio mudo. É estar no controle dos *mapas*. É um estado de permissão. De fazer algo quando não se têm garantias, é a disponibilidade do respirar profundamente diante de nossas relações com a vida sem medo de errar. Estar dispostos a investir nas incertezas e aceitar responsavelmente que as coisas são como são, porque somos nós que escolhemos que seja assim.

Ela começa pela representação do próprio eu. Somente os vulneráveis entendem que toda escolha foi a melhor escolha naquele instante, porque foi a única que poderia ser e não poderia ser diferente. Aceitá-las de maneira consciente, não para justificá-las, e sim para aprender com elas, reconhecer que cada escolha foi dada pelos limites *territoriais*, em resposta ao sentimos naquele momento. Por isso que para estar vulnerável é preciso ter integridade e coragem.

A integridade é uma completude da vontade sem nada desejável e representa uma solidez moral que, por sua vez, só é possível entendê-la quando deixamos nossas verdades de lado e passamos a compreender que tudo é uma questão sistêmica para se analisar. É uma consciência interna que nos separa da maioria dos outros, bem como dos animais. Estabelece que nada tem por si a verdade absoluta. Traz a confiança de duvidar, para então pensar que é, e tem dentro a

antítese e a coragem do que realmente queremos que nos representa. A vontade, por sua vez, é representada pela coragem perseverante de ser vulnerável a vida, não só apenas pela determinação, mas a determinação persistente. Apesar de todos nós termos que confrontar na vida o fracasso, das experiências malsucedidas, dos devaneios ocasionais, do acaso, aqueles que vivem pela vontade são os que obstinam, perseveram e conseguem ir contra todas as chances de falhar.

Por sua vez, coragem é uma qualidade de espírito que permite enfrentar os desafios, dando a chance de experimentar algo além daquilo que cremos ser. A capacidade de ver a vida sistemicamente permite prevalecer, apesar das dificuldades, da dor, do perigo, o enfrentamento com o acaso, com toda sua força. A palavra “coragem”, em termo latino, também tem o realce metafórico de “coração”, a sede das emoções, dos pensamentos, da vontade e da inteligência. O coração representava a mente e a alma da pessoa. De acordo com o pensamento romano, e de outros povos antigos, a alma estava ligada ao coração. Assim como o coração dá vida a todo o corpo, a mente dá vida à nossa existência. A definição original surgiu como um artifício para contar a história de quem somos de todo o nosso coração. Na condição de imperfeitos e ao mesmo tempo, compaixão e gentileza de nos aceitarmos como somos. Respeito por nós mesmos. Somente nesse momento de coragem é que estamos preparados para abraçar a vulnerabilidade na completude da sua importância.

De fato, é dolorido nos contentarmos frente às nossas imperfeições e reconhecermos os próprios limites, mas da mesma forma, não é possível encontrar o nosso melhor se excluirmos a realidade e, perceber que o que estamos sentindo é uma escolha realista e identitária que propomos para nós mesmos a cada instante de existência *territorial* como vida.

“Na existência, devemos conquistar aquilo que pertence à nossa essência. Justamente, só podemos formar noções comuns, mesmo as mais gerais, se encontrarmos um ponto de partida nas paixões alegres que aumentam primeiramente nossa potência de agir.”

(*Baruch Espinoza*)

Lá no fundo há sempre uma cobrança interna dessa proposta identitária que nos priva da liberdade devido a necessidade de provação da realidade com aquela idealizada que criamos para nos apresentar ao próprio mundo. Sem perceber é nesse momento que deixamos a liberdade por temer os próprios *territórios*. O problema que sem estar vulnerável não sabemos “o que” estamos sentindo. Sem o “o que” não saberemos “por que” e sem o “por que” não saberemos “como” e “para onde” queremos ir.

A vulnerabilidade é um estado pleno de consciência, que tem a ver diretamente com a linguagem que há em nossos *mapas* e *territórios*. Quando falamos em perceber o que há dentro de nós, passamos a ter essa linguagem mais clara e evidente do que sentimos sobre o que pensamos. Pensamento e sentimento são concernentes e mantêm um vínculo dialético em que suas relações são determinantes: um é causa do outro. Para tanto, se formos capazes de perceber o que sentimos, podemos compreender a origem do que estamos pensando.

Para os vulneráveis a vida não está no caminho do meio para encontrar equilíbrio, mas nas experiências contrastadas, porque se entende como equilíbrio uma vida nula, sem valor e tudo seria como é e nada seria passível de escolha. Contrastar é se engrandecer com as diferenças, reconhecendo com destreza as situações da vida nas relações com o mundo.

Ter consciência do poder da vulnerabilidade muda a qualidade de toda relação, nos tornamos mais abertos, como se sobressaísse de dentro de nossas emoções um campo protetor que nos direciona para a melhor maneira de lidar com tudo aquilo que os outros têm a nos dizer.

A vulnerabilidade é algo para ser refletido, sentido e vivenciado. Desenvolver a sensibilidade de sermos capazes de aceitar e praticar a nossa vulnerabilidade é o mesmo que permitir sermos aceitos por nós mesmos da forma que somos, perfeitamente imperfeitos e dificilmente não conseguiremos atingir

verdadeiramente um estado empático em nossas relações, começando conosco mesmos, sem hipocrisia.

“Preste atenção às necessidades dos outros, e não ao que eles estão pensando de você.”

(Marshall B. Rosenberg)

A verdade é que permitir-se viver uma vida vulnerável é alegrar nossos corações. Passamos a estar conectados conosco mesmos, com nossas virtudes mais reluzentes, ajudando-nos a encontrar muitas vezes aquela “paz de espírito” que quase sempre precisamos. Quando perdemos o medo de sermos vulneráveis, somos capazes de ajudar doando aquilo que temos de melhor, seja nos conflitos, seja quando ouvimos um não ou quando precisamos animar as pessoas, como também escutar os sentimentos e necessidades expressos mesmo no silêncio, dando o privilégio de constituir relações por tudo aquilo que queremos sentir.

Quando vulneráveis também estamos nos permitindo sermos transparentes com a vida. Tornamo-nos permissíveis em também aceitar o outro da forma que ele é. Saindo da visão narcisista do amor próprio para reconhecer o verdadeiro amor. Estando abertos a experimentar, experienciando a autenticidade dos encontros com o mundo, sem precisar nos esconder, destituir-nos de nossas vaidades, reconhecendo nossa pequenez.

Abertos a nos expor, nos expressando de uma forma presente, consciente e franca. Sem julgar, sem criticar. Mantendo dentro de nós um propósito maior do que nossas certezas, e gerarmos alegria pela vontade de viver cada relação.

A quem pertence a nossa paz? Com a prática e muita persistência, independente das hostilidades nas relações que mantivemos até aqui, quando aprendemos a ser vulneráveis, saberemos responder essa questão, porque estaremos prontos para perceber que sempre podemos aprender em toda e qualquer relação.

A vulnerabilidade é a representação que podemos escolher os próximos *territórios* a serem vividos. Por si nos traz a sensibilidade do respeito a tudo que

nos representou, representa e nos representará. É honrar por cada segundo em cada relação. É ser empático, dar o melhor ao outro tanto quanto a nós mesmos, nos afastando da necessidade de alimentar relações negativas com outras pessoas ou pensamentos negativos sobre nós mesmos, dando espaço para a harmonia quando a linguagem que, anteriormente recebíamos como críticas ou culpa, pelo contrário, permite com que elas possam ser vistas como os presentes que está implícito nas oportunidades de ajudar as pessoas que estão equivocadas com as relações que se mantem no percurso da própria vida, porque no fundo o que vale mesmo é entender que quando atacamos, agredimos ou ofendemos o outro, no fundo estamos falando da própria dor tanto quanto da pequenez que há dentro de cada um de nós. Da mesma forma, entendemos que tudo aquilo que o outro nos incomoda e nos irrita, revela muito mais sobre nós mesmos e muito pouco sobre o outro.

Somente enquanto vulneráveis é quando não há mais nenhum mérito de posar ao mundo pelas aparências. Reconhecer a vulnerabilidade é reconhecer o valor nas incertezas e a dúvida passa a representar o princípio para uma vida plena em aproximação para encontrar em nós mesmos outras possibilidades que nos auxilie a dar um rumo para nossa plenitude, mais espírito para construir expectativas, novos *territórios* e novos *mapas*. Somente assim desaparecem as esperanças, tornando-nos presentes e mais próximos da nossa realidade, dando lucidez as escolhas para decisões mais claras, autênticas e objetivas.

CAPÍTULO VII

O TERRITÓRIO QUE VALE A PENA SER VIVIDO

O VAZIO TERRITORIAL

“O meu mundo acaba de atingir a perfeição, a meia-noite é também meio-dia. A dor é também um prazer, a maldição é também uma bênção, a noite é também um sol; ide embora daqui, senão aprendereis: um sábio é também um louco. Dissestes sim, algum dia, a um prazer? Oh, meus amigos, então o dissestes, também, a todo sofrimento. Todas as coisas acham-se encadeadas, entrelaçadas, enlaçadas pelo amor. E se quisestes, algum dia, duas vezes o que houve uma vez, se dissestes, algum dia: ‘Gosto de ti, felicidade! Volte depressa, momento!’, então quisestes a volta de tudo. Tudo de novo, tudo eternamente, tudo encadeado, entrelaçado, enlaçado pelo amor, então, amastes o mundo.”

(Nietzsche)

Há um entendimento implícito sobre o homem e a natureza humana e nosso papel no universo. Esse era pensamento proposto pelos gregos que pressupunha uma precisa subordinação de nossas aptidões com a vida para se manter uma certa

ordem e equilíbrio diante do pragmatismo cósmico. Hoje sabemos que não é assim. Se para os gregos uma boa vida era encontrar nosso lugar no universo, na contemporaneidade se busca a liberdade para se fazer as próprias escolhas. O que há é uma pluralidade de pensamentos e comportamentos, em um mundo caótico, desordenado, em que cada um faz o que faz e acredita no que acredita, diante dos próprios interesses, livres para se expressar e agir em busca da sua autorrealização tanto quanto de seu próprio reconhecimento identitário. Dando lugar a um outro tipo de ponderação, menos ambiciosa, menor na importância de tamanho e não de valor e que tem muito mais a ver com o resultado individual daquilo que irá sentir.

De certa maneira, se hoje perguntássemos o que é uma vida ideal não seríamos mais capazes de encontrar a melhor resposta a essa pergunta. Cada vez distanciamos das regras, da segurança, da coletividade tanto quanto da própria responsabilidade de um entendimento relacional e dessemelhante, talvez porque a liberdade, da maneira a qual muitos a entendem, faz da própria vida uma busca imanente por algo a mais, e nada mais determinante do que esse algo a mais vir a representar as próprias questões identitárias. Deixando de valer a discussão que deveria existir instante a instante, entrelaçada aos motivos para as escolhas focadas em autodescobrir e não somente se autorrealizar por aquilo que efetivamente tenha relação com os próprios sentidos que o faz perceber a própria vida.

A preocupação maior deveria estar justamente focada no “eu” e suas relações. O que se pretende é instigar reflexões mais profundas de nós com nós mesmos e assim conseguirmos instituir princípios fundamentais para nos tornar melhor, aprimorando constantemente toda e qualquer relação, sem fazer do outro um objeto, um utilitário.

O problema que é mais comum nos relacionarmos pelos interesses individuais, de querer que o outro sane as nossas próprias carências, supra as decepções, represente uma testemunha para nossa vida pessoal que não seja anônima, na intenção que o outro seja nossa própria manipulação.

Esta superficialidade relacional traz consigo uma ilusão de completude para suprir um próprio vazio existencial. A questão é que a autorrealização passou a ser centrada nas aparências, na competição, nas perguntas subordinadas a padrões classificatórios que determinam as pessoas pelo ter e não mais pelo ser. Aos interesses que se perdem entre o nosso próprio ideal, o que achamos que é o ideal do outro ou do ideal que acreditamos ser o que o mundo espera de nós. Deixamos a liberdade que nos pertence para nos aprisionar a uma condição permanente de busca em que estamos constantemente correndo atrás, para se autoafirmar de ideais que não necessariamente nos pertence, e os achismos e as incertezas do que se sente nesta relação com o mundo passa a ser a única certeza.

Achar é uma ilusão composta por uma alucinação da própria realidade, porque se baseia em julgamentos e crenças e não há nada de substancial nisso que pudesse levar a acreditar que existe algo além do que nós mesmos. O achismo confunde o que sentimos e terroriza tudo aquilo que poderia nos trazer a paz.

Viver é estar relação, é estar vulnerável para conviver. Quando temos a conscientização que a vida está nas relações, na companhia de outro, temos então plena *conscientização* de nossos *territórios*. A questão é que para construir uma relação digna de ser vivida é preciso primeiro conviver vulneravelmente consigo mesmo.

É muito difícil pensar em uma relação saudável, sem antes entender quem somos e por que somos da forma que somos. Nesse entrelaçamento de tantos “eus” constituídos pelos *mapas* e dos *territórios* ao longo da vida, dificilmente paramos para uma autorreflexão.

Com já visto, desconstruir dogmas através da lucidez dos próprios padrões de pensamento, duvidar das crenças e rever comportamentos que julgávamos ser corretos, não é parte do nosso dia a dia. Aprendemos desde cedo a seguir a vida pelo fluxo contínuo da maioria. Mas, quase sempre, estamos tomando ações inconscientes, determinadas por nossos *territórios*, e sem perceber fazemos o que fazemos, pelo achismo de que se deveria fazer assim.

Quando René Descartes trouxe a brilhante ideia da dúvida, na verdade estava nos convidando a dar espaço no tempo para encontrarmos dentro de nós outras possibilidades que poderiam nos auxiliar a uma busca de autorrealização muito mais profunda que viesse nos aproximar ao aprimoramento das escolhas que tomamos na vida. Descartes foi um dos pensadores e filósofos mais importantes da história humana que viveu no século XVII. Pai fundador da filosofia moderna, foi sobretudo audaz e inovador quando desenvolveu sua estrutura de pensamento em cima do método cartesiano, que se consistiu ao ceticismo metodológico trazendo a reflexão da importância de que deve se duvidar de cada ideia que não seja clara e distinta.

Para ele a dúvida era o caminho para o conhecimento. Estabelecendo uma ruptura com muitos dos pensadores que o precedeu, que acreditavam que as coisas existem simplesmente porque é assim que deviam existir, ou porque assim devia ser. Descartes instituiu a dúvida: “só se pode dizer que existe aquilo que puder ser provado, sendo o ato de duvidar indubitável.” Propondo a dúvida metódica, contestando tudo, para ver o que resistirá do questionamento.

A primeira coisa que ele duvida são os sentidos, para ele o sentido leva ao erro, isso porque sabiamente acreditava que tudo depende da perspectiva de como olhamos as coisas na vida. Ele questiona também das quimeras, o que se pode chamar hoje de associação das ideias. Descartes disse que quando o pensamento vem aleatoriamente à cabeça, é muito parecido com o sonho, então ele contextualiza que as nossas quimeras falam muito mais sobre nós do que sobre o mundo que supomos conhecer.

Não existe uma certeza, não existe algo que não se pode duvidar. Só é confiável aquilo que se pode duvidar! Se eu duvido, algo dúvida em mim. “Duvido, logo sou!”. Perante a perspectiva de Descartes é que nos leva a questionar o que de fato acreditamos. Qual é o real valor daquilo que carregamos dentro de nós e quais *mapas* traçam nossos caminhos e fazem chegarmos aonde chegamos e nos levarão a tantos outros *territórios*.

A ideia proposta por Descartes que temos que duvidar para conseguir mais clareza com a vida é de uma representação importantíssima para formar a imagem de quanto somos *territoriais* tanto quanto necessária para entendermos a relação da razão ao brilhante pensamento da dúvida em referência à permissão que damos a nós por deixar as nossas certezas e nossas verdades, ou seja, os *mapas*, para sermos plenamente vulneráveis. A dúvida nos leva a pensar sobre as evidências que nem sempre são reais ou estão plenamente disponíveis, quando não são mero achismo encoberto de interesses pessoais, crenças ou mesmo das falácias que nos rodeiam diante das decisões das escolhas na vida.

A dúvida nos ajuda a livrar dos adiamentos da vida, nela não cabe a desculpa de não fazer pelas certezas, muito menos pela perfeição e nem depende das aprovações para seguir tanto quanto serve a desculpa de que não temos tempo para nós mesmos. Não cabe a desistência porque na dúvida as incertezas são motivadoras. Não se apega a fazer o mesmo e busca na mudança sua própria iniciativa. O ato de duvidar é representação maior que o *território* pode ser não somente ressignificado, mas constituído de novos cada vez mais valorosos. Duvidar é assumir compromisso responsáveis em cumprir aquilo que efetivamente faça relevância para nós mesmos.

Com a dúvida as coisas na vida poderiam ser diferentes, se entendermos que tudo é uma questão de tempo e permissão. Se permitíssemos estar vulneráveis em todas as vezes que tomássemos a rédea da vida e enfrentássemos a realidade de quem somos através da conscientização de si mesmo, estaríamos estabelecendo uma relação amigável e de compreensão contínua em um diálogo interno, estaríamos continuamente aprimorando nossos *mapas* e consequentemente dando o devido valor as relações que resultaria formar sublimes *territórios*. Perceba que há um ciclo contínuo que deveríamos exercitar para encontrar a excelência com nós mesmos. Buscar a excelência, resulta em boas práticas de convívio, conduz o nosso crescimento inteligível e melhoram a qualidade de nossas relações e de nossas ações no tempo que nos resta para viver.

A falta desse diálogo interno é o que chamamos de vazio existencial. A arte de viver é complexa, difícil de dominar e mesmo de se compreender, de se elevar ao ponto de conhecer-se, porque para isso é preciso permissão. Permissão a si mesmo.

Esse tipo de permissão só se dá na quietude da solidão. É preciso ter tempo silenciar o mundo externo para encontrar o mundo interno. É nesse momento de solidão que conseguimos compreender a nossa linguagem interna, e é com ela que reconhecemos os “eus” que nos representa.

Solidão é condição ao ser humano para a autorreflexão. Estabelecer um diálogo consigo mesmo e então reconhecer e aceitar-se na essência que sempre haverá dúvidas pela autenticidade de si mesmo, já que nenhum tudo em nós são encantos, mas também das incompletudes repugnantes em que há dentro de cada um. Nesse estado pleno de solidão com as dúvidas que nos circundam o que restará é o amor. Não o amor de prateleira, que a autoajuda propõe categoricamente que para uma vida boa é preciso amar a si em primeiro lugar, mas sim o amor de princípios. Amar a si mesmo é uma proposta contraditória aqui, primeiro porque é narcísica, é a representação maior de excesso de apreço e o culto a si mesmo, que tem por finalidade não expor o nosso real, afinal, quando falamos que devemos amar a nós mesmos estamos falando de qual “eu” que devemos amar? Esse imperfeito, irracional, agressivo, incoerente, que ridiculariza ou menospreza o outro pelas diferenças, que é incompleto, senão, será então o “eu” que nos apresentamos ao outro com nossas máscaras ou o “eu” que é idealizado, mas muito longe de ser correspondido.

“O amor nada mais é do que a alegria, acompanhada da ideia de uma causa exterior, e o ódio nada mais é do que a tristeza, acompanhada da ideia de uma causa exterior.”

(Baruch Espinoza)

O amor aqui é o da solidão. Do estado de presença. Da consciência buscando entender a inconsciência. É o amor de todos “eus”. Pensados, duvidados, analisados, refletidos, para a construção de uma autoestima real, um autocrescimento sustentável, não ficar se escondendo da realidade e achando que o fato de amar a si mesmo irá ampliar a possibilidade de uma boa vida, nos tornar melhores ou que aprimorara as nossas relações humanas.

Um amor de dentro para fora, atemporal, porque ele representa o desejar, o bem ao outro em toda e qualquer relação, da mesma forma que ele não se define. Esse amor se vive e antes de tudo, consiste em doar-se, em dar, sem qualquer intenção de receber. O amar a si mesmo é o do isolamento e não o da solidão.

Solidão não é se isolar. Tanto quanto isolamento não tem nada a ver com o número de pessoas que estão à nossa volta pelo que representamos e não pelo que somos. Isolamento representa o quanto estamos iludidos com nós mesmos. Representa a falta de objetivo com a vida. Isolamento também é um vazio existencial.

Quando estamos vazios também estamos vazios com todos à nossa volta, e o isolamento nas relações representa exatamente esse tempo fútil que não há nada para agregar a nós mesmos. Viver em função do objeto. Ser um próprio objeto e tornar-se o outro um objeto. Uma relação de aparências e superficialidade, sem aprofundamento que tanto se faz necessário manifestar.

Que tenha explicação o tempo da solidão para reconhecer a si mesmo em primeiro lugar, para ir ao mais íntimo momento introspectivo de pertencimento a si mesmo para então se doar. Em outras palavras, quanto mais dentro estamos de nós mesmos, mais fora estaremos para o mundo. O que se pretende aqui dizer é que o fato de autoconhecer também é premissa básica para poder reconhecer tudo aquilo que está fora de nós para que nossas escolhas façam realmente coerência a nós e não somente para o outro. Estar conosco mesmo é estar com o outro, e essa deveria ser premissa básica de nossos *mapas* para se doar a uma real convivência.

“Por todos os lugares ressoam as vozes dos pregadores da morte: e a Terra está cheia desses para quem a morte deve ser pregada. Ou a “vida eterna” – que para mim é o mesmo – contanto que partam logo!”
(Friedrich Nietzsche)

OS TERRITÓRIOS E O TEMPO

“O que aparece como uma evidência clara é que nem o futuro nem o passado são. É uma impropriedade dizer que existem três tempos: o passado, o presente e o futuro. Seria mais correto dizer que há três tempos: o presente do passado, o presente do presente e o presente do futuro. O passado e o futuro não são factíveis de serem mensuráveis: o presente ‘é’ um eterno agora e, portanto, não possui extensão, o passado e o futuro também não são mensuráveis no seu ser, pois o passado já não é, e o futuro não é ainda. O passado é impelido pelo futuro e [...] todo o futuro se guarda no passado.”
(Santo Agostinho)

Do tempo de vida que temos para suprir as incompletudes e cobrir as próprias imperfeições, pouco ou quase nada ponderamos. Um tempo que não é perdido, que não compra por atacado, porque ele pertence a nós e não ao outro, e ele também tem um fim. Sem ele ficaremos à mercê das dificuldades no tempo, nos aprisionando por não sermos capazes de encarar a vida por nossa própria liberdade de existir.

De fato, não conseguimos dizer ao certo o que é o tempo para nossa vida, ainda que possamos falar dele, falar sobre ele, como dizia Santo Agostinho. O passado no tempo são as lembranças subjetivas baseadas nas experiências da vida já vivida, parte disso contempla a nossa consciência e outra descreve o que

sentimos no presente. Estando armazenadas em forma de fragmentos em nossas memórias, todas as nossas experiências já vividas deixam de ser reais com o tempo.

É verdade que do passado nada é mais materializado, o que há são as recordações de partes interpretadas e outras vividas. O passado é responsável por nossa melancolia, a nostalgia e, claro, também da alegria. No passado está toda nossa história como também as dúvidas sobre nossas próprias escolhas.

Não é possível duas ou mais pessoas terem as mesmas lembranças de um mesmo tempo passado; não é possível duas ou mais pessoas terem as mesmas experiências, mesmas vivências, mesmo olhar do mundo e da própria vida. Elas são únicas, exclusivas e formadas somente sobre a concepção singular da própria pessoa no presente quando se lembra do passado.

O futuro, por sua vez, corresponde àquilo que vai acontecer, não se materializa também, seu conjunto é formado por todos os eventos que a cada instante se tornarão passado. O futuro nos inquieta, anseia nossa vida, gera medo, esperança, como também oportunidade. O futuro também é exclusivo, único, reflexo resultante de todas as possibilidades de nossos relacionamentos presentes daquilo que sentimos com a vida. O futuro não vira presente, não vira passado, ele só existe em nossa consciente imaginação, em nossos pensamentos agonizantes de nunca podermos materializá-lo antes do instante presente do tempo, quando ele se torna o agora da mesma maneira que um instante a seguir virá passado. O futuro nos faz ansiar por aquilo que talvez possa ou não acontecer.

“Eu afirmo com força o que sei, se nada tivesse acontecido, não haveria passado, se não acontecesse ou fosse acontecer, não haveria futuro, e se nada fosse ou acontecesse, não haveria presente.”

(Santo Agostinho)

A ansiedade é uma emoção caracterizada tanto dos *mapas* quanto dos *territórios*, que nos conduz por um estado desagradável de agitação interior, provido da dúvida, da falta de clareza, da insegurança, do medo, dos traumas bem

como das crenças. Um sentimento de impotência, inquietação e preocupação. Uma reação ao achismo, a uma perda ou um ganho futuro, que poderá vir a acontecer ou não. A ansiedade é a representação maior da falta de compreensão de nós mesmos. Talvez seja certo dizer que sentir o presente seja o caminho mais próximo que podemos chegar do futuro sem ansiarmos nem angustiarmos por aquilo que está por vir.

Agostinho de Hipona, conhecido universalmente como Santo Agostinho, foi um dos mais importantes teólogos e filósofos nos primeiros séculos do cristianismo, cujas obras foram muito influentes no desenvolvimento do cristianismo e filosofia ocidental. Ele acreditava que tudo acontece no mundo está para uma ordem, mas jamais ao mesmo tempo, razão a qual só assim é possível sentir à vida presente. A característica humana é o que permite viver apenas um instante por vez, dessa forma, o passado e futuro não são, não têm sua consistência material, real, existencial. Só existe em nossa mente consciente.

O presente é aquilo que chamamos de “agora”, o tempo em que nossas experiências acontecem, no momento em que ocorrem. Somente no agora a vida se materializa, se transforma, se revela. Só é possível viver no agora visto que está no tempo a formação do nosso sentido interno, ligado ao nosso estado exterior.

Ora, se é do presente que falamos tanto das coisas passadas (experiências) quanto das coisas futuras (presunções), existe um tempo passado e um tempo futuro que se inscrevem no tempo presente. O presente pertence à precedência temporal do passado, posto que vivemos sem dúvida antes do tempo que viveremos a seguir, uma vez que estamos no tempo e simultaneamente dizemos ao tempo o que escolhemos sentir.

Onde quer que estejam não estamos nem no futuro, nem no passado, mas sempre presentes: passado e futuro são modulações do presente. Estamos sempre diante de um longo e de um tempo curto. Esta analogia refere-se à perspectiva vivida no presente que podemos classificar o passado e futuro da seguinte forma: longo ou breve o tempo que passou, longo ou breve o tempo que virá.

A durabilidade do tempo só existe para nós, sob a perspectiva que damos a nossa vida, se fôssemos aqui ponderar sobre a perspectiva de nossas relações do tempo do mundo, poderíamos saciar o tempo, encurtando-o ou estendendo-o, roubando o tempo, metaforicamente, do passado ou do futuro, o que não podemos jamais é mudar o que já foi e nem ter certeza daquilo que virá.

Eis então o tempo como a grande questão para a reflexão da vida. Toda experiência vivida é datada de nossa participação nas relações ininterruptas que mantivemos, mantemos e manteremos com o mundo. Há uma parte desse passado que está contido em nossas memórias que tem a ver com os instantes alegradores, outros de genuína felicidade, há também aqueles que apenas vivemos, um tanto infortunado como tantos outros anversos ao que esperávamos por ser; houve momentos que não tivemos tempo, como também aqueles que queríamos que o tempo tivesse passado e outros parado, da mesma forma das quantas vezes desejamos mais tempo. A verdade é que nunca teremos tempo suficiente porque nesse mesmo tempo está a representação de tudo que fomos, somos e seremos, e com certeza será mais fardado da dor e do sofrimento do que qualquer outro sentimento que plaina sobre qualquer tempo.

Por isso, é possível também dizer que a maior parte de tudo que aprendemos todas as vezes que buscamos encontrar tempo foi justamente na aflição por algo melhor, e lá também estava a dor como motivo ocasional, seja pela perda, pela esperança ou mesmo pelo instante de felicidade que jamais queríamos que tivesse um fim.

O TERRITÓRIO QUE VALE A PENA SER VIVIDO

“Caminhante não há caminho, só há caminho se andar!”

(Antonio Machado)

Se acreditarmos que tudo que existe na vida é o que só poderia ser, a vida seria regida pelo princípio da causalidade e ninguém escolheria a própria existência e, em consequência a própria maneira de estar no mundo, por conseguinte, ninguém deliberaria entre uma vida e outra porque a vida a ser vivida estaria predeterminada em nexos da causalidade na própria essência de ser. A verdade é que apesar de racionalmente querermos acreditar que o que acontece é a única forma que poderia acontecer diante das circunstâncias do meio em que se vive e que tudo fora de nós acontece porque tem que acontecer, nós, em uma profunda introspecção da vida, temos a nítida desconfiança que não é bem assim, que talvez essa maneira de pensar seja mais uma das artimanhas que a mente tem para justificar os próprios atos e fugir das responsabilidades perante a vida.

A grande questão é que quando consideramos o tempo da vida no qual já vivemos, passamos a entender que nele está a essência e não a existência. Tanto o presente do passado, quanto o presente do presente e mesmo o presente do futuro só serão significativamente representativos para aqueles que conseguiram reconhecer que a presença é um estado livre de existência. A responsabilidade é sinônimo incontestável da liberdade, ou melhor, quanto mais livres somos, mais responsáveis deveremos ser.

Se não tivéssemos essa liberdade, teríamos que viver de qualquer jeito, só que agora regidos pelo acaso e não teríamos que nos preocupar mais em definir nossas vidas. Seríamos como os outros animais e como qualquer outro animal, nasceríamos prontos, saberíamos o que ou não fazer e não haveria liberdade, a vida seria regida pela natureza escrava pela essência.

Na natureza dos animais não há ética, ideias, educação, cultura, civilização, moral, invenção, sendo todas criaturas da própria criação. O homem é diferente da natureza. Não nasceu pronto. O que somos é exatamente aquilo que decidimos e escolhemos ser. A substância de dignidade do ser humano está exclusivamente centrada nas suas decisões existenciais, por isso qualquer tipo de diferença de fato, seja material, social, étnica, cultural, que anteceda essa decisão não tem a ver com as deliberações tomadas pelas próprias escolhas.

Esse tipo de proposta nos leva a uma inferência óbvia que apesar de sermos brutalmente diferentes em tudo, na hora de decidirmos sobre e como deve ser a vida, somos livremente iguais. É essa igualdade estatutária, decisória, de escolhas do melhor caminho pela busca da autorrealização que pressupõe de nossa liberdade para fazer da própria vida o que bem se entender, sabendo que somos unicamente responsáveis por tudo aquilo que vamos escolhendo para viver.

Não existe qualquer explicação capaz de definir o porquê da vida humana antes que ela venha a existir. É justamente por isso que existir é a expressão máxima de vida. Na existência se dá a conduta que irá definir nossa condição de presença, compondo a nossa essência. Sendo isso que nos permite conhecer a própria realidade da vida humana e essa realidade se faz naturalmente por nossa singularidade em relação a todos os demais objetos que constituem nosso mundo. Seja qualquer coisa da natureza, dos diversos tipos de seres vivos, como plantas e animais, e mesmo os objetos inanimados, assim como o tempo atmosférico, a geologia da Terra e a matéria e energia, tanto quanto a vida dos animais selvagens, rochas, bosques, praias e todas as coisas que não tenham sido alteradas substancialmente pelo ser humano, ou persistem apesar da intervenção humana, obedecem um princípio que seguem uma determinação prévia, conceitualizando o que eles são e o que representam, são submissos à própria natureza, se fazem por causa, existe alguma coisa que os precede, e que os limita a ser sempre o que são, e existirão antes de existirmos e continuarão a existir da mesma forma que existem, quando não existirmos mais. O homem não, visto que não nascemos com uma essência, não existimos a partir de uma determinação prévia, mas de modo contingente, é o contrário da necessidade, sem uma razão que nos explique integralmente. A vida de todo e qualquer ser humano tem em seu motivo de existir no seu valor de existência dada a partir dos feitos da sua própria experiência. Sem as experiências da vida, não seríamos capazes de reconhecer qualquer outro instante a não ser esse mesmo da mesma forma que nos permite escolher o queremos sentir a seguir.

A riqueza da natureza humana é dada nela por ela mesmo. Consequentemente se pudéssemos escolher as experiências da vida que pretendemos viver, provavelmente todos nós escolheríamos aqueles que nos fizessem sentir a alegria.

Alegria é um sentimento cuja manifestação sintomática é o ganho de potência de vida, ela está presente quando há uma aceitação de uma condição, uma inspiração revolucionária. Um estado de plenitude e, justamente por isso, ela é entorpecente, traz para si a sensação de contentamento, de prazer de viver, júbilo, satisfação, exultação.

Espinoza chamava alegria de *conatus*. Para ele a alegria tem a ver com o afeto, sendo tudo aquilo que possibilita a passagem para um estado mais potente de ser, ou seja, quando encontramos um corpo que aumenta a nossa potência de agir, fortalecendo nosso *conatus*, somos afetados de alegria; ao contrário, o afeto de tristeza é a passagem para uma perfeição menos potente de ser; isto é, quando nos relacionamos com algo que diminui a nossa potência de agir, minimizamos o *conatus*.

“As afecções à base de tristeza se encadeiam, portanto, umas nas outras e preenchem nosso poder de sermos afetados. Elas o fazem, porém, de tal maneira que nossa potência de agir diminui cada vez mais e tende para seu mais baixo grau.”
(Baruch Espinoza)

De fato, a alegria é encantadora, um sentimento de plenitude e satisfação interior, liberta o nosso melhor e nos faz sentir bem. É um estado viciante que se dá pela busca de uma resposta satisfatória que nos faça sentir uma notável sensação de empoderamento de sempre querer mais e por isso, quando o estamos alegres fazemos de tudo para continuarmos alegres. Nos dá energia para fazermos cada vez mais aquilo que nos alegra fazer, tornando-nos melhores e mais potentes para enfrentar a própria vida. A alegria é uma forma nobre para se aprender com a vida. É a representação de um outro lado de nós mesmos que busca por aquilo que

nos anima, com que possamos rever as atitudes que tomamos para encontrar nelas as que valem repetir para vivenciar outro momento alegre.

A alegria é uma eterna busca de estado de satisfação de estar presente com o próprio eu, e, por isso, representa muito mais do que desejo, tem a ver com a vontade e a razão. A alegria é a parte fundamental da construção de quem somos. É a referência para a busca infinda de uma plenitude que gravita em tudo aquilo que damos valor.

Por outro lado, a vida é formada por sistemas complexos, como pensava o antropólogo e sociólogo Edgar Morin. Tudo está em movimento e não somos capazes de dissociar a parte do todo. O todo está na parte assim como a parte está no todo. Somos complexos e vivemos em um mundo complexo. Em concordância com essa ideia, podemos então perceber que por mais que nos esforçamos estar alegres, nem sempre conseguimos e tudo aquilo que nos trouxe alegria pode de repente nos entristecer, nos apequenar e nos fazer sofrer. Em outras palavras, há uma complexidade sistêmica da vida, já que aquilo que alegra você não me alegra e, assim, sucessivamente vai se formando as diferenças humanas. São estas diferenças que nos tornam sempre melhores do que já fomos, que nos faz crescer, perceber que tudo na vida são possibilidades. Que existem tantas outras para se observar e encontrar em algumas delas a própria razão de viver. Todo sistema é muito mais do que a soma das partes e simultaneamente menos que a soma das partes.

Se a vida representasse para nós somente a alegria, provavelmente continuaríamos onde estávamos. Por isso, a alegria é também o sentimento paradoxal para uma vida melhor. Ela representa a potência de agir como também pode nos levar ao estado de estagnação. Ao mesmo tempo em que nos faz agir, nos acomoda e outras vezes nos escraviza. Daí a grande razão para entendermos a verdadeira importância de compreender de que nada pode “ser” e sim tudo “estar”; somente assim, haverá verdadeira definição para a transformação.

Em vista disso, é preciso também compreender o valor da dor. A dor se faz também necessária pois provém da introspecção e reconhecimento daquilo que

falta e do que é preciso mudar. Esse reconhecimento é fator determinante que impulsiona cada um de nós no tempo para a vida. Sem ela, somos incapazes de nos movimentar, sair da zona de conforto (usando um termo comum) e de encontrar no próprio eu a finalidade da própria alegria. A dor é um estado de resistência representado pela linguagem introspectiva de que algo não vai bem. Seja pelo abatimento, pesar, ferimento, dificuldades com a vida, e tudo aquilo que há violação incisiva sobre nós, física ou psíquica, que nos domina, nos consome e nos deixa para baixo, gerando esse sentimento debilitante que vai estar sempre no centro de toda e qualquer sensação.

Claro que é mais fácil pensar e aceitar a alegria. Por isso mesmo, um grande motivador para lidar com a dor é não a admitimos como sentimento e relutamos fortemente quando ela se faz presente.

A presença da dor se tornar suportável quando, e na medida em que, aprendemos que ela pertence a todos seres humanos, e, como sentimento, é uma versão antiga de nós mesmos. A dor não diz respeito apenas a uma ou outra pessoa, não é nada pessoal, ontogenético, é um sentimento que é subjetivo para cada um e faz parte do crescimento humano. É preexistente por toda a nossa história bem como na nossa cultura. É um estado de presença que nos demonstra que é preciso mudar, ir para um novo caminho.

Ser capaz de refletir sobre o tempo permitirá que esteja na própria dor a possibilidade sistêmica de compreensão dos próprios afetos e o valor da própria alegria tanto quanto cada passo que demos para chegar aonde chegamos. Porque a dor representa e se faz necessário para que se torne possível reconhecer o valor dos próprios encontros com o mundo. A dor é parte da vida. Não há vida sem dor. Tamanho é sua importância que provavelmente sem a sua presença, pouco ou nada seríamos.

O funcionamento psíquico é constituído por duas experiências básicas, e que estão juntas, sendo o prazer e a experiência da dor. De um lado o prazer e do outro a dor. Da experiência do prazer vem o desejo. O desejo é um impulso em busca da satisfação. Desejo é a maior referência que se pode dar à vida, pois estamos sempre

em busca de nos satisfazer, de sentir prazer no que fazemos, nos dá a alegria para viver. Na mesma altura a experiência de dor tem como principal papel dar razão e valor ao tempo para seguirmos em busca de um aprimoramento com a vida em fazer diferente, a se retirar de situações prejudiciais, a proteger uma parte do corpo lesionada enquanto cura e a evitar experiências semelhantes no futuro.

*“Quando a dor de não estar vivendo for maior que o medo da mudança, a
pessoa muda.”
(Sigmund Freud)*

A dor psíquica representa as perdas que vão sendo continuamente confrontado com o próprio motivo de presença do eu durante toda jornada de vida. Sua interpretação se dá em referência à própria história e que interfere em nossas pulsões de vontade, do desejo e da razão. É com a dor que percebemos nossas inclinações, que conseguimos diferenciar o valor nas coisas e nas pessoas, que motiva a refletir sobre nossos erros e que nos faz pensar sobre o tempo que já passou. É na dor que somos afetados por uma intensidade de contestações que nos provoca a necessidade de se posicionar diante da realidade da nossa condição de imperfeitos.

Talvez pareça sem relação em dizer que existe “a dor”, como física, como também existe “uma dor”, a qual tem a ver com a psique humana. Psique é a palavra com origem no grego *psykhé*, usada para descrever a alma ou espírito. Com a modernidade, o conceito da psique passa a ter conotação nos processos psíquicos conscientes ou inconscientes. De qualquer forma, quando sentimos ela, a dor, estamos falando daquilo causado por estímulos intensos ou prejudiciais, uma experiência sensorial e emocional desagradável, sempre presente quando violamos e lesamos algo em nós de forma qual nos domina e passa a ser o centro de toda nossa atenção, o foco que nos ocupa por inteiro e que gera às intempéries da vida.

Dor é uma experiência sensorial e emocional desagradável, é um fenômeno extraordinariamente complexo, temporal, que vai além dos sintomas físicos e que deve ser considerada como uma experiência subjetiva e individual.

Quando se sente dor, é como se a energia que temos se resumisse nela, estando concentrados nela, porque ela está relacionada aos sentidos e a emoção formando pensamentos sobre ela e nada mais interessa. Ela é condicionante ao pensamento e que se faz concentrar sobre ela. Quando sentimos dor, o tempo parece parar e a vida se resume em seu instante, quando nossa autodeterminação nos domina para se livrar dela.

De qualquer forma, a dor está associada diretamente a danos, reais ou potenciais, podendo ainda dizer que representa uma condição de ruptura, vinda de uma intensidade de estresses que rompem algo, alguma coisa, sendo um sintoma de uma condição subjacente. A dor é uma situação dissociativa, perdendo, rompendo, separando, dividindo, que interfere diretamente na qualidade de vida e nas nossas funções psíquicas e sociais, e em tudo aquilo que é vital para uma boa vida.

De fato, a dor é uma experiência sensorial e emocional desagradável associada a uma lesão não necessariamente real que está presente dentro da divisa entre o objeto que está incidindo sobre nós e nós mesmos. Ela se dá, portanto, no limite entre duas condições da linguagem temporal, fundamentais ao ser humano, o antes e o depois.

Sentimos dor porque ela é a maneira representativa do nosso corpo para indicar que algo está rompendo a barreira daquilo que nos protege e daquilo que somos. Ao romper essa barreira um sinal de alerta é gerado por estimulação suficientemente intensa de qualquer sensação, que foi profundamente refutada, e que para a psique é o mesmo que representar algo que desorganiza, desestabiliza, descontrola, diante de uma condição de grande quantidade de excitação. Ocorrendo de forma não necessariamente introspectiva já que também está entre o interno e externo, bem como entre nós e o outro. É um rompimento, uma disfunção que de alguma forma violenta a nós mesmos.

“Somente a grande dor é o libertador final do espírito... Eu duvido que tal dor nos torne melhores, mas eu sei que isso nos faz mais profundos.”
(Friedrich Nietzsche)

A dor faz parte do sistema de defesa do corpo, produzindo uma retração reflexiva do estímulo doloroso e instintivos para proteger a parte afetada enquanto busca reencontrar seu próprio estado homeostático, ao mesmo tempo que é marcado em nossa linha *territorial* para que tal motivação seja evitada diante da tal situação prejudicial no futuro. Esta crença constituída pela dor é parte importante da vida do ser humano, vital para a sobrevivência. Metaforicamente falando, o limiar de percepção da dor é o ponto em que o estímulo começa a afligir, e o limite de tolerância à dor é atingido quando se atua para parar a dor, é nesse momento que a dor passa a representar uma condição de superação no tempo presente. Precisamos da dor para seguir em frente. Diferenças na percepção da dor e limiares de tolerância estão associadas, entre outros fatores, pela própria percepção introspectiva de perdas e ganhos. É no fundo um estado de consciência com um tom afetivo de desagrado, que quando percebida a representação de perda, ou seja, que achamos que poderia ser evitada, ela se intensifica e é acompanhada de reações que tendem a remover ou evadir as causas que a provocam. Como consequência dessa ruptura ocorre uma descarga que nos faz com que busquemos nos livrar da dor.

Durante a maior parte da vida, buscamos recompensas que satisfaçam a autorrealização – que podem aparecer em diversas formas e que de alguma maneira nos represente algum ganho, seja de bens materiais, prazeres sensoriais ou afeto – e evitamos punições, sofrimento e a dor, mas em geral quase sempre nos frustramos. Talvez seja esse o propósito maior que motiva nossa condição de sobrevivência.

Além de atender às nossas necessidades psíquicas, biológicas e sociais, a busca de superação para encontrar um melhor caminho para uma boa vida sem se frustrar, torna-se recompensa por aquilo que fazemos e quando encontramos

motivos que nos alegram pelo prazer, permeiam em realizar com autonomia algo que importa e que tenha coerência consigo mesmo. Precisamos ter a sensação de que haja algum motivo alegrador, e essa alegria representa esse significado importante para seguirmos em frente, mas sem a dor, dificilmente seríamos capazes de reconhecer aquilo que efetivamente pode nos alegrar.

Se empenhar continuamente em conseguir o que se deseja e se tem por vontade, pode ser muito mais gratificante, auxiliando a seguir a vida em função de uma busca alegradora. Principalmente se o propósito não for obter apenas satisfação pessoal, mas encontrar um objetivo maior para motivar as ações deliberativas para uma vida boa, às vezes, ou quase sempre, a dor passa a ser necessária para percebermos se o caminho escolhido para seguir, realmente nos representa.

Pode-se também dizer que uma dor psíquica representa também uma condição de valor e de amor. Porque tem a ver também com a nossa representação. Seja pelo outro ou a si mesmo. As dores ocorrem de várias formas, seja na separação, na negação ou em uma ruptura, ela vai implicar numa comoção, numa descarga de energia que irá proporcionar uma reação que nos faz mobilizar a se defender de alguma forma, buscando mecanismos internos para não se abater.

Quando percebemos dor ensinamos a identificar os vetores que, naturalmente, passam a criar pensamentos para determinar uma causa ainda mais justificável de ação gerando uma pulsão, e essa mobilização pulsional se resume nos fluxos que buscamos iminentemente interromper tal estado e que vem de várias formas, seja numa implosão ou numa explosão de sentimentos e emoções. Viola as coisas por si mesmo e a resposta se constitui com a tarefa de capturar, aprender, transformar e encontrar mecanismos para obstruir estes excessos que nos ferem.

Apesar dessa questão ser tão impactante, compreender a dor se faz fundamental na vida humana, porque é um sinal da própria essência de quem somos, está demonstrando que é preciso mudar. Esse modo de processamento é singular de cada um, uns mais criativos, outros nem tanto; essa forma de lidar com a dor se diferencia com as experiências de vida.

Está nos territórios o amadurecimento da vida e a melhor maneira para lidar com cada momento é aprendendo com ela, ajuizando-nos a cada ruptura para definir a melhor estratégia, ver outros pontos de vista, sem se tornar prisioneiro dos próprios pontos de vida e assim se formar dentro de nós o rumo e as escolhas que tomaremos, isso tem a ver com a trajetória de vida de cada um, sem se limitar na própria capacidade de imaginar experiências, dando chance a outras perspectivas e referências de vida, sobretudo das nossas próprias. Dessa maneira vamos perceber o mais nobre dos sentimentos, e a dor passa a ser um juízo de abandono ao total estado de alma para dar outro formato a vida, muitas vezes conduzindo a uma nova existência, e isso de jeito nenhum é algo ruim. A dor é algo no qual podemos estabelecer relação com a própria realidade de vida, com a finitude e cabe a nós aprender a estabelecer uma relação com isso, já que com a dor mudamos nossos mapas. Temos que amadurecer o próprio significado de autoconsciência para estabelecer critérios de percepção com os próprios vieses e suposições.

Para uma condição de realidade que vai ter sempre essa oscilação, o tempo de experiência passa a ser a forma única de sermos o grande especialista de nós mesmos, o grande condenado a viver esse tipo de sentimento, para que, quando estivermos embaixo, sentirmos vontade para estar em cima. Deslocando-se do mundo presente, já sem linguagem, sem estrutura, sem mais nada para saber, para perceber a necessidade da condição de esvaziamento, que é a concepção de permissibilidade para existir novamente, que vai ser representado pela busca da satisfação e de tudo que nos faz bem agora sobre uma nova perspectiva de vida, porque para trás ficou os territórios já explorados que compõe continuamente a nossa condição de ser. Quando se está nesta outra posição, na posição de busca, vai se tornar um ser cada vez mais produtivo, capaz de dar arte a vida dando espaço para que outras possibilidades resplandeçam e nos tornam cada vez melhor. Se constituirá conteúdo para novos mapas e, conseqüentemente, desbravará novos territórios.

O problema é a falta de entendimento deste controverso mundo contemporâneo, um mundo no qual não há essa conscientização territorial. Se voltarmos um pouco no tempo, podemos perceber que muita coisa mudou tão rápido, que o próprio ser humano se tornou prisioneiro de suas escolhas. Perdeu-se a percepção da própria realidade.

Falta criar um elo, um laço, uma relação qualquer com os encontros com o mundo. A sensação é de que não conseguimos atingir a nós mesmos porque não conseguimos mais nos reconhecer no mundo que criamos. Nesse instante o sofrimento nos toma e nos deixa em condição de inexistência presente, inerte, caído, prostrado, submetido a um vazio que nos acompanhará.

A dor existe e é inevitável, mas o sofrimento pode ser diminuído e evitado. O sofrimento pode ser representado como uma dor que persiste ou recorre por vezes, e que, quando não tratada, não dada sua devida atenção, quando negligenciada, ele insiste em continuar a existir. O sofrimento é um amargor contínuo que nos apequena, a dor não.

O sofrimento torna-se constante e persistente e suprime as ações da vida, sendo uma das causas da depressão e ansiedade excessiva e interfere em quase todas as atividades normais do dia a dia. É uma condição de penitência e da falta de valor. Se escolhemos não mudar e então sofrer é porque de alguma forma algo em nós representar algum tipo de esperança, baseado em uma crença emocional de acreditar no acaso, nas poucas possibilidades de resultados positivos ou mesmo nos eventos e circunstâncias da vida pessoal, que nos se faz crer que algo é possível mesmo quando há indicações do contrário e que talvez surja pela ilusão alimentada, pela sensação de que ainda não sofremos o suficiente. Já a dor nos obriga a buscar novos *territórios*, outras vezes nos domina e faz existirmos novamente. Ela é necessária para o nosso desenvolvimento como ser humano, o que não quer dizer que acelerará esse processo.

A dor, diferente do sofrimento, não está marcada por uma ausência, e quando estamos diante da dor pode até ser que nem saibamos o que perdemos, mas não perdemos o próprio eu. Há algo que pode até parecer um vazio, e o esforço em

produzir alguma coisa que possa preencher esse vazio acaba por produzir uma obra. Como se tivéssemos saído de um total sentimento de dor e alcançado um momento alegre desse mar de desilusão e, isso sim, é um conhecimento da experiência do valor, da alegria por viver.

Mas é verdade que nesse processo de busca, nessa desarmonia com a própria vida, há uma paralisação de vida, uma espécie de tempo para cicatrização. Nessa mudança há perda de desejo e vontade, porque não há uma razão e nem propósito para a nossa autorrealização.

“A compreensão não desculpa nem acusa: pede que se evite a condenação peremptória, irremediável, como se nós mesmos nunca tivéssemos conhecido a fraqueza nem cometido erros. Se soubermos compreender antes de condenar, estaremos no caminho da humanização das relações humanas.”
(Edgar Morin)

São estas experiências que constituirão nossa trajetória de vida, e a forma de sentir dor e alegria vai mudando com o tempo; há momentos da vida em que estamos muito mais frágeis do que outros, e em outros momentos que estamos mais fortes para suportar a dor. Temos controle apenas de uma pequena parte do mundo em que estamos presentes e esse controle varia na história humana, como na cultura, economia, social, também são referenciais para a forma com que lidamos com os modos de processar a dor e reconhecer e dar valor a alegria, isso é necessariamente individual para cada um.

O tempo, a dor e alegria tornam-se assíncronos quando vamos amadurecendo com a vida. Em algum momento, percebemos que não existe dor sem alegria como não existe alegria sem dor, daí pode ser que encontramos um grande e valioso meio de autoconhecimento, uma plenitude que independe do seu tempo vivido. E isso pode acelerar nossa maturidade sendo um estado intrínseco na vida humana.

A dor é determinante para mudar nossos mapas. Somos condicionados a não repetir nada daquilo que nos trouxe dor. A dor passa a ser uma representação inevitavelmente presente que persiste por nossa história e que se torna existente em relação a certos estímulos internos e externos; ela pode ressurgir e não afetar. Por isso, lidar com a dor exige uma série de exigências que provoca uma tensão e esse aumento de tensão gera esse desprazer. Nesse momento a própria mente humana cria artifícios para minimizar os riscos e criar crenças limitantes, para que elas não persistam em nossa vida e não se transformem em sofrimento.

*“A tragédia não é como um homem morre, a tragédia é aquilo que morre
no homem enquanto ele ainda está vivo.”*

(Albert Schweitzer)

CAPÍTULO VIII

O MAPA NÃO É O TERRITÓRIO, O TERRITÓRIO É VOCÊ

A INFELICIDADE QUE NOS FAZ FELIZ

“A liberdade espiritual do ser humano, a qual não se lhe pode tirar, permite-lhe, até o último suspiro, configurar sua vida de modo que tenha sentido.”

(Viktor Frankl)

A felicidade é um instante de vida que tem seu valor nele mesmo, que só se alcança quando estamos suficientemente vulneráveis, impossibilitados de fazer qualquer julgamento. A felicidade é uma atividade de acordo com o que há de melhor em cada um de nós, é a suprema riqueza de se doar nas relações. Fundamentada no altruísmo, ela só se dá pela autenticidade.

A felicidade é o presente quando reconhecemos que vale a pena a nossa presença, sem levar em conta qualquer outra coisa que não represente o nosso melhor, não existindo nada além desse instante por si só. Afinal, a felicidade é o próprio motivo que tanto buscamos encontrar. Quando a encontramos, vivenciamos os raros momentos em que o tempo é “infinitamente finito” na lógica

de que o desejo, a vontade e a razão se encontram em plena harmonia para representar esse instante que prezamos tanto por estarmos felizes.

Querer ser feliz é uma busca inútil, pois ela não está em nenhum lugar a não ser imerso em nós mesmos, mas que só acontece quando é tocada por aquilo que está fora de nós. Desperta-se pelo estado de presença, pelas relações, quando em certos encontros o mundo ao redor desaparece, o tempo acelera e tudo passa voando. Sentimentos mais nobres despertam, e não temos mais espaço mental para remoer preocupações ou qualquer outra coisa a não ser vivenciar esse momento relacional, já que tudo em nós nesse instante está dedicado a esse momento. Ficamos incrivelmente excitados, nosso semblante muda, o batimento cardíaco se altera, a sensibilidade sensorial se aflora, nossa potência de agir chega a seu limite, o sistema de alerta dispara e não conseguimos focar em mais nada a não ser estarmos presentes para vivenciar o momento em que se é feliz. É por isso que ninguém vive eternamente feliz. Felicidade é um estado, raro, pontual e dedicado a nos mostrar o quanto vale a pena viver. Um exercício onde mente e corpo disputam a sensação do mais nobre prazer ao vivenciar esse restrito e limitado momento em que se é feliz.

Felicidade também tem a ver com autoaceitação. De reconhecimento dos próprios valores conquistados a cada segundo *territorial* superado por chegarmos até aqui. A superação, palavra tão pouco usada e muito menos compreendida, está implícita naquilo que fazemos a cada instante quando damos permissão a nós mesmos de continuar a viver. A superação é vencer os obstáculos e as dificuldades que, a cada segundo, encontramos em toda ou qualquer relação. Cada vez que superamos na vida aprendemos a ser uma pessoa melhor, já que ela é a representação maior que compõe nossos *territórios*.

Reconhecer e aceitar nossa história também é ato de superação, porque é parte da nossa vida interior tanto quanto daquilo que buscamos nas relações que mantivemos com o mundo e que nos trouxe até aqui. Representa o valor de cada escolha que fizemos para querer, nos seus devidos instantes, o nosso melhor. Superação é o alicerce para nos alegrar quando lembramos de tudo que já

passamos, como também representa força para tudo que iremos passar. Serve como inspiração, e como guia para as novas pretensões, sejam pelos desejos, da vontade, tão como dá conteúdo para construir a verdadeira razão. Superação é o sinônimo da própria autorrealização. De fato, quando nos damos conta das nossas realizações, sentimos, mesmo que por um instante, o raro momento de se estar feliz.

O ser humano sempre procurou a felicidade. Filósofos e religiosos sempre se dedicaram a definir sua natureza e que tipo de comportamento ou estilo de vida levaria à felicidade plena.

Para Confúcio, pensador e filósofo chinês do século V a.C., o dever, a cortesia, a sabedoria e a generosidade eram os elementos fundamentais para ser feliz.

Já no budismo, o que permitiria uma existência feliz seria a liberação do sofrimento, estado tão importante para o crescimento intelectual humano. Para eles, tudo representa uma questão primordialmente do estado mental no qual nos encontramos no intuito de ser necessário; para isso, eles acreditam que é preciso se autoconhecer para ser capaz de identificar tudo aquilo que nos cause a infelicidade e, assim encontrarmos dentro de nós todos os fatores que causam a nossa felicidade. Nessa viagem introspectiva, torna-se possível compreender estes fatores e, portanto, bastaria extinguir os primeiros e estimular os segundos, para se atingir a nobre condição de se estar feliz.

Aristóteles dizia que felicidade existe de acordo com o que há de melhor dentro de cada um de nós; por isso, diferente de todos os outros seres vivos, somos dotados de linguagem e, com esse atributo, torna-se possível desvendar o que há de melhor em nós, realizando tudo aquilo que esteja de acordo com as próprias virtudes. Ele dizia que aquele que conseguir estender sua vida em função dos seus desejos e agir em acordo com seus princípios racionais terá uma ação virtuosa, e a vida será de acordo com a virtude e então poderá ser considerada uma vida feliz.

Epicuro, filósofo grego que viveu nos séculos IV e III a.C., defendia que a melhor maneira de alcançar a felicidade era a satisfação dos desejos de uma forma

simples e equilibrada, agir de maneira que se pudesse reduzir os ruídos da vida e eliminar aquilo que prejudicasse a tranquilidade para se pensar e vencer.

Os estoicos, uma escola de filosofia helenística fundada no início do século III a.C., também defendiam a tranquilidade como o meio de se alcançar a felicidade. Eles acreditavam que para alcançar a tranquilidade era preciso ter autocontrole e autoaceitação de acordo com o próprio destino.

Até o século XVIII, a felicidade tinha mais explicação como atributo da vida onde a vida exclusivamente estava, e não poderia ser em nenhum outro lugar. A partir daí foi se perdendo a compreensão de que nesse lugar exclusivo e imediato é que se dava o valor, a consciência do mundo como ele era, diante dos afetos compulsórios, desvanecendo a alteridade.

A alteridade é o campo da relação com o outro, os laços sociais e esse era o ponto fundamental. Frente a essa perspectiva, foi se exaurindo a sensibilidade de perceber a importância das relações que são estabelecidas entre as subjetividades e as mudanças mundanas com o tempo, seja da ordem social, de ordem política, da ordem econômica, financeira, e de tudo mais que contempla a vida para que ela seja boa coletivamente.

Surge a ideia hedonista por assim dizer, que passa a tomar consistência social a partir do utilitarismo. Por volta do século XIX, filósofos como Jeremy Bentham e John Stuart Mill amplamente defendiam uma nova perspectiva quanto ao princípio econômico vinculando à ética normativa e objetiva a responder todas as questões acerca do fazer, admirar e viver em termos da utilidade relacionada à felicidade. Estes apoiavam a teoria de que a necessidade de ser útil é função da tendência de aumentar ou reduzir o bem-estar das partes afetadas, de acordo com sua utilidade representada, principalmente, sob a perspectiva de capital.

Sigmund Freud foi um dos estudiosos do comportamento humano que defendia que todo ser humano é movido pela busca da felicidade, o que ele denominou de princípio do prazer. Para ele, a busca da felicidade estaria fadada ao fracasso, isso porque ele acreditava ser impossível o mundo real satisfazer a todos os desejos humanos. Esta teoria denominada como o princípio da realidade, diz

que o máximo no qual o ser humano poderia se inspirar seria uma felicidade um tanto simbólica e parcial.

Com o século XX muita coisa mudou. Houve o fortalecimento da sociedade da produção com a constituição de que cada pessoa é um objeto, ou melhor, uma unidade de produção. Estabelece-se o reconhecimento do “ser” a partir do “ter”. O conceito de sociabilidade se estreita, impactando diretamente na formatação de um espírito muito mais individualista, prevalecendo como objeto a produção e a conceptualização da renda como fator decisório do reconhecimento social.

“Cada coisa, à medida que existe em si, esforça-se para perseverar em seu ser.”

(Baruch Espinoza)

A essência da mudança a partir daí passa a ser focada no indivíduo, impossibilitando ter o olhar para o outro, conseqüentemente refletindo drasticamente nos conceitos fundamentais para o bem-estar social, distorcendo valores capitais, como a ética e a moral, até então estabelecidos. Passamos a nos autopressionar para nos sentirmos felizes, ou pensamos que os outros ao nosso redor fazem isso, e por isso ilusoriamente achamos que são mais felizes que nós. Em consequência disso nos tornamos mais propensos a ver em nossas experiências algo negativo, sem dar o devido valor, aceitando-os como sinais de fracasso, conseqüentemente mais infelicidade.

Na contemporaneidade, tudo se tornou diferentemente intenso. Há uma mudança radical da vida e os valores humanos foram se perdendo. Surge como argumento de que a boa vida está na felicidade assim como para ser feliz é preciso primeiro amar a si mesmo. A vida passa então à dependência da felicidade como uma pressão social, o que, no fundo, levou as pessoas a se tornarem muito mais suscetíveis ao fracasso, mais frágeis à realidade da vida, bem como tem dificuldades de encontrar valor nas relações.

A regra tornou-se clara quanto ao viver pela busca iminente das emoções e sentimentos positivos e evitar ao máximo qualquer coisa que traga uma sensação negativa. A cultura da felicidade tornou-se predominante na vida social e logo foi incorporada também ao mundo dos negócios, não por menos. Nada mais representativo que a palavra “feliz” para um mundo cada vez mais depressivo e infeliz. Foram se criando ambientes de “superfelicidade”, onde se busca esquecer das responsabilidades tanto quanto dos sentimentos de não estarmos felizes. Os infelizes são dados como fracassados. É como se não pudéssemos mais experienciar sentimentos negativos por estarmos em um mundo positivista. Com a obsessão pela felicidade torna-se proibido estar infeliz, da mesma forma que vamos desaprendendo a escolher aquilo que representa nossos valores.

A cultura da felicidade é uma condição em que o prazer é o bem supremo da vida humana, diante do contrassenso de uma sociedade crescente de psicopatologias sociais no universo do espetáculo, em que cada um quer ser apresentado como oportunidade para o hedonismo desenfreado e que normalmente envolvem, além dos maus hábitos, um estado mais eufórico e desejante.

Essa ideologia em que ser feliz passa a ser valor é representada como promessa conjunta de curar não só a dor e o sofrimento como também as dúvidas e os questionamentos, além de fazer de cada pessoa se sentir mais presente, amada, pertencente a algo maior. Um movimento puramente do pensamento linear, que surge com a ideia imediatista construída principalmente a partir do meio do século XX, junto a propostas socioeconômicas impostas com a chegada das megatendências.

No início do século passado, as pessoas eram muito mais introspectivas, reflexivas, privadas. Buscavam a segurança, fosse na vida pessoal ou profissional. Eram reservadas perante a vida pública e preferiam que as coisas continuassem assim, rodeadas por instituições sociais sólidas, seja as igrejas, escolas, polícia, governo, e outros complexos sistêmicos que ditavam as normas necessárias para um bom convívio social. Sentiam-se amparadas por uma sociedade que

reconhecia cada um desde que obedecessem às regras impostas e estabelecidas para um convívio em comum, dizendo o que cada um deveria fazer e não fazer. Para aqueles que as obedecessem eram amparados por elas e quando não, eram punidos.

Esses sujeitos submetidos a esse conformismo de segurança tinham desejos, mas o mundo que os afetava tinha um propósito imperativo preestabelecido como proposta para minimizar a infelicidade mediante os deveres e proibições. Se submetiam a renunciar determinados desejos frente àquilo que estava em torno, buscando um equilíbrio entre o que se pode ou não fazer. O conflito psíquico dessa época era justamente um conflito entre o estado desejante e as regras e proibições.

No passado, havia uma busca pela segurança e era isso que determinava os limites desejantes. O sentimento de culpa era presente, já que nem tudo era permitido, nem tudo podia. Havia regras, leis, diretrizes, determinações, que induziam as pessoas a carregar um sentimento de culpa por sempre acharem que estavam em dívida social junto a uma sensação de arrependimento para não serem punidas. Principalmente a partir da Segunda Guerra, a vida passou a ser regida intensamente por uma sociedade de produção e de consumo, acentuando e prevalecendo a característica individualista paradoxal, gerando aquilo que se pode chamar de narcisismo capitalista. Adotou-se um modelo mais individualista de viver, saindo da pluralidade social para a singularidade, preocupando-se agora com a visão idealista do outro como objeto, dando extensão a futilidades.

Palestras motivacionais, encontros sociais, discursos oportunistas e conotações de que a vida é e está no imediatismo, na produtividade. Há também a necessidade desse reconhecimento identitário que descreve quem nós somos por meio das aparências, da exposição, do espetáculo que nos rodeia, gera a falsa impressão de liberdade, onde todos podem ser qualquer coisa. Há uma dissociação de si mesmo e se o outro achar que sou feliz isso já é suficiente para se continuar representando-se diante de uma vida de ilusão.

A ilusão, que é uma confusão dos sentidos que provoca uma distorção da própria percepção da realidade, evoluiu a partir do desejo de causar uma impressão de empoderamento e, com isso, gerar uma falsa esperança de que, se acreditar e transcender meus pensamentos, algo acontecerá para que eu seja mais feliz. Não é à toa que ver o patrocínio de ideias desvanecidas daquelas que se igualam ao poder do pensamento, do tipo tudo posso e tudo consigo, usando a felicidade como moeda de troca é hoje referência literária e dita como de profundo autoconhecimento; jargões como *mindset*, positividade, amar a si mesmo, resiliência, proatividade, fé, empreendedorismo, temperança, altruísmo, meditação, entre outras conotações irônicas são dadas como sinônimos propostos pela cultura da felicidade, exigindo de cada um de nós a ação e o pensamento positivista que é o grande incentivador a focar na produtividade e expressar seu amor próprio como gratidão.

São muitos oportunistas nesse mundo do espetáculo da felicidade que as vende como em um atacado. Não faltam criadores modistas, visionários brilhantes, futurólogos esplendorosos, terapeutas vertiginosos, empresários estonteantes, industriais temerosos, físicos quânticos, gurus motivacionais – todos eles trazem consigo incontáveis fórmulas, jurando transformar a vida de qualquer um, apoiados em afirmações egocêntricas baseados em propostas medíocres e fantasiosas de desenvolvimentos mentais, de respostas prontas e inescrupulosas soluções para tudo e para todos.

Nesse universo não há limites. Prometem desde o caminho mais fácil para conquista de seus sonhos até a cura de doenças. Aproveitam-se de tudo para enganar e saem descaradamente ditando modas e criando delírios, desrespeitando e falseando religiões, rituais, crenças e movimentos sociais. Utilizam-se de ideias hedonistas e se apropriam de pretextos, intitulado as mesmas baboseiras que a cada hora têm um rótulo diferente, mas sempre com apelos chamativos, usando de palavras encantadoras e, outras vezes, distorcendo sabedorias que deveriam ser estimadas pelo valor do conhecimento e não pelos interesses deturpados para o ganho financeiro. Vale qualquer estratégia para iludir os desavisados em suas

propostas de cura milagrosas, do imediato empoderamento, das conquistas sem lutas, dos caminhos mais fáceis e da felicidade para uma boa vida.

Nesse espetáculo das pseudociências da felicidade, tudo é aceitável e possível, como se o valor de nós mesmos estivesse na superficialidade da opinião do outro.

A exposição dessa busca à felicidade passou para a necessidade do reconhecimento identitário, uma disputa irracional de quem é mais pelo que tem mais, algo tão ilógico que a competição se estendeu até para o campo da felicidade, como se tivesse alguma racionalidade possível para medi-la, como se ser feliz estivesse no âmbito quantitativo e pudesse ser representado em aparências, bens, contas bancárias, fama, e tantos outros meios apresentados em revistas, apostilas, gráficos e planilhas.

Propostas imperativas da autoajuda que se propagam mediante seus manuais positivistas determinando os estados desejantes e prazerosos desconstroem toda uma estrutura de sentimentos e pensamentos reais. A verdade é que ter uma vida feliz é impossível, mas, com certeza, é uma boa mercadoria que se vende bem: em livros, aplicativos, vídeos, palestras, terapias e treinamentos. Porque propõe um conjunto de atitudes mentais que influenciam diretamente os nossos comportamentos e pensamentos, ao mesmo tempo em que tiram de nós a responsabilidade com a vida, nos trazem a falsa sensação de alívio, da necessidade de se sentir ocupado sempre na busca, prestando à vida um resumo determinista em que o valor de uma pessoa seja representado pelo acúmulo das coisas e sua utilidade produtiva por meio de formulações imperativas que representam a chave para alcançarmos sucesso ou não.

Modelos mentais são propostos para nos auxiliar a esse estado determinista, com factoides motivacionais. Como se a consciência estivesse sobreposta aos sentidos e o inconsciente fosse apenas uma sistemática alegoria, da mesma forma, fôssemos capazes de controlar conscientemente o que deve ou não fazer parte de nós, seja da parte da nossa história que não gostamos, das memórias infelizes que queríamos esquecer, dos medos, das angústias, das vergonhas, das nossas

pequenezas, entre tantas passagens que deveríamos ter como alicerce e que nos fazem melhores, mas que agora não se pode ter.

Na cultura da felicidade, permanecem pensamentos positivistas, e, daí tudo aquilo que desejamos acontece, tornando-se viável acreditar que basta querer e conseguimos, sentir e sentimos, fazer e fazemos, conquistar e conquistamos, esquecer e esquecemos, resolver e resolvemos; enfim, tudo se torna possível dentro de um universo utópico de felicidade no mundo cada vez mais desejante. As escolhas da vida estão representadas naquilo que queremos acreditar e pudesse ser assim determinado, a partir daí um mundo de definições singulares, de realizações alegóricas, através de modelos já preestabelecidos por crenças deterministas, e tais regras e padrões de pensamento definissem como e quem fomos, somos e seremos.

Como se a inteligência humana representasse um saco de fantasias e pudéssemos escolher os personagens que queremos ser. Como se fosse possível cada um de nós, por si, nos autodeterminar, sermos capazes ou incapazes, como se houvesse motivos para se dizer que tudo na vida seja determinado por nossos pensamentos desejantes. Como se o poder do pensamento fosse realmente forte e poderoso e agisse de forma intensa e metafisicamente nas realizações para uma vida boa e direcionasse sempre para as melhores escolhas. Como se bastasse meditar, concentrar, mentalizar que se quer ser feliz, e a felicidade lhe tomará, e a vida será uma alegria e as possibilidades serão traçadas ao nosso gosto, e tudo isso porque há transcendência dentro de nós acima de tudo e de todos.

*“Felicidade e a vida pós-moderna talvez sejam, na realidade, contrapontos
paradoxais!”*

(Marcello de Souza)

A felicidade para a contemporaneidade tornou-se sinônimo de remédio, seja para curar a dor, ansiedade, sofrimento, depressão, angústia, desilusão, aliviar sintomas de transtornos e doenças, transformando-nos em mais resilientes, produtivos, saudáveis, mais capazes.

Não ser feliz passou a ser signo de problemas, e as pessoas que não são, não o são porque precisam de ajuda, sendo apequenadas pela maioria. A infelicidade se tornou uma espécie de obscenidade comportamental. Como se a dor ou o sofrimento não pudesse mais fazer parte da vida.

A necessidade desse contrassenso marca a condição para se viver. Não é à toa que o abatimento natural do corpo, as imperfeições das regras sociais e as exigências modistas de bem-estar e satisfação, somados a insegurança, intolerância, isolamento, rotina, instabilidade financeira, pressão profissional, imediatismo e tantos outros sintomas tormentosos da sociedade moderna, representa cada vez mais um mundo doente e sem valor.

Claro que não poderia ser diferente, com o aumento significativo de males psíquicos tão presentes na sociedade, como a depressão, pânico, compulsões, vergonha e tantas outras enfermidades, gravitam em um mundo cada vez mais das fantasias e das aparências.

*“A liquidez da sociedade se dá pela sua incapacidade de tomar forma fixa.
Ela se transforma diariamente, toma as formas que o mercado a obriga
tomar.”*

(Zygmunt Bauman)

Entranhada na perspectiva da vida, passa a ser conduzida pelas necessidades pessoais como objeto, em que a moral também se torna líquida, flexível. Agimos de acordo com as estratégias individualistas, não medindo as consequências para se alcançar a tal ilusória felicidade.

A felicidade, predominantemente vinculada aos valores compulsórios falaciais de uma normose egocêntrica social, dificulta a aceitação daqueles que diferem na forma de pensar, com a exclusão e distanciamento das diferenças, que efetivamente representa o outro como um objeto, uma relação secundária, consequentemente dando espaço a julgar as imperfeições alheias sem ser capazes de perceber as próprias imperfeições.

A sociedade líquida, termo criado pelo sociólogo Zygmunt Bauman, se dá a proposta pela felicidade como limitante da capacidade humana de pensar, criar, inventar e extrapolar outras maneiras de viver por meio de outras possibilidades, como se uma enxurrada de ideias e de imagens prontas tivessem lavado a competência intelectual, sendo extirpado de cada um de nós a inteligência para refletir sobre a própria vida e criar autonomamente as próprias escolhas.

Das escolhas individuais diante uma lógica imanente socialmente contaminada daquilo que se deve ou não perseguir para que a vida seja boa, vincula-se o conceito individualista e distorcido da felicidade, como normativas que se entrelaçam entre a perspectiva egocêntrica de amar a si mesmo e da necessidade de sempre ser feliz.

“É necessário cuidar das coisas que trazem felicidade, já que, estando ela presente, tudo temos, mas sem ela, tudo fazemos para alcançá-la!”
(Epicuro)

Não há como negar, o século XXI foi marcado como “a era do cérebro”, com inúmeras pesquisas fascinantes sobre a mente humana, mas que também trouxe junto, de forma parasitária, a ideologia de que tudo é possível quando somos felizes. Que a ciência tem resposta para tudo e que o senso humano se resume nas certezas, e o ser humano pudesse ser completamente catalogável, passível de encontrar regulamentações compulsórias, verdadeiras receitas prontas.

Por essas e outras, a busca frenética da felicidade representa uma visão bem confortável, simplista e linear, sem a angústia de escolher como também de ser responsável, abdica de aceitar viver a vida das experiências e tudo que há nela, para se entregar a uma vida morna, sem esforços, riscos e aflição. É mais fácil fechar os olhos e terceirizar as atividades deliberativas. Claro, o que há é a ilusão de nossos *mapas* e o que nos define passa a ser de responsabilidade do outro e não de nós mesmos. Mas a vida não é assim.

O espírito da vida está na razão que só se encontra por intermédio da experiência de vida. E esse é o único caminho para se deparar com os instantes de felicidade. A verdadeira definição da felicidade é justamente a possibilidade de encontros alegradores, de sentir vontade em experimentar a vida e não mediocritizar ao ego com receitas prontas. Ninguém é feliz. Porque não é tangível, temporal, algo estável ou que será permanente, são instantes raros, únicos, que representam o mais alto nível de representação por se estar vivo. Dessa forma se consegue contemplar. No ato de viver se consegue viver uma teórica, uma vida voltada pelas interpretações conscientes dos territórios alcançados pela própria vida. Não porque as experiências são a chave para que as escolhas sempre sejam as melhores, pelo contrário, é aceitar que no tempo há somente o presente e estamos eternamente, enquanto há vida, fardados a aprender.

Não que temos que aceitar as coisas como são, seja pela falta de compreensão das problemáticas que atingem a nossa vida, pelo acaso, de se sentir vazio, abandonado, de uma existência muitas vezes ralé, do desprezo ou da arrogância de muitos, não é isso, e sim conseguir ver tudo isso, e muito mais, para que justamente atinja essa posição avançada, maior, da completude do valor, justamente porque se compreende que a vida é feita de escolhas e cada uma delas foi tomada pela representação dos nossos esforços diante do nosso melhor naquele instante, que também já passou.

Para que não fique dúvidas, foi desse e de vários outros instantes que fizeram quem somos hoje, e essa ou aquela decisão não precisa mais se repetir porque não há nada mais do mesmo e não haverá. Isso tudo vai render um pouco mais de lucidez para as reviravoltas que existem dentro de nós mesmos, porque vão de encontro com nossas crenças.

De um lado há uma porção de nós que considera a infelicidade uma violação aos motivos para se viver, estes são os mesmos que se sente muito mais tristes quando as coisas da vida não acontecem da sua forma por acharem que o mundo roda em torno de si mesmo. De outro lado tem os que são capazes de reconhecer não só as próprias virtudes, mas também suas imperfeições, a incompletude tão

importante e daí conseguem conscientemente reconhecer o tanto que lhes falta por isso entendem que longe da perfeição são perfectíveis e por isso luta para dar o seu melhor dando o devido quando se encontra com os raros momentos em que se está feliz.

“A felicidade é como obrigação ou morte, da maneira que nos faça nos sentirmos culpados quando não estamos felizes. A cada passo que damos, somos bombardeados de informações, conselhos, dicas e advertências sobre a prioridade e necessidades para que a vida seja feliz... mas no final dessa patética pseudossabedoria, o que sobra é o angustiante vazio existencial e que só irá se completar, quando percebemos na alma o quanto realmente somos infelizes e, aí sim, saberemos dar valor à própria razão da vida e então reconheceremos quando estivermos realmente felizes!”
(Marcello de Souza)

Virtude porque eles conseguem recuperar esse caráter bom da felicidade e entendem que não se é feliz, se está feliz e isso tem uma causa. A felicidade está naquilo que nós nos voltamos para dentro de nós mesmos e procuramos uma compreensão da nossa própria interioridade, da identidade real, percebida e ideal, que nos faz presente.

Encontrar na felicidade, ou pelo meio dela, é a consolidação que nos leva a um caminho verdadeiro no qual nossa participação com a vida só pode ser uma manifestação plena de consciência.

A felicidade se deixa apresentar a nós mesmos que é preciso constituir um outro mundo, uma outra experiência, substituir os *mapas*, agindo e experimentando.

Não é errado afirmar que projetar a vida sem valor é aceitar a imposição da vida do outro, retira o alicerce de ser quem realmente é, e sem perceber transforma a vida em uma busca sem causa, porque nunca haverá o eu suficiente. O grande equívoco, portanto, é que a liquidez proposta por essa cultura da felicidade, na

verdade, torna-se a jornada mais difícil porque se está cego para conduzir a vida dando ao acaso a chance não só de nos apegarmos, mas também de nos ferir.

Cego com a própria realidade, insensível de constatar e distinguir quais são as problemáticas que são exclusivamente próprias e individuais e que dependem somente de nós. Logo, não há mais percepção introspectiva em focar no próprio mundo junto às próprias virtudes, vivenciar as próprias experiências, desejar os próprios desejos, ter as próprias vontades e por fim ser quem realmente é. O que resta é a ilusão. Porque a infelicidade dominará, e não será capaz de reconhecer os próprios momentos em que se é feliz, havendo uma distorção óbvia do que é e o que representa a felicidade. Para a vida moderna a felicidade é satisfação, e é representada pela busca desejante sem limites que, por muitas vezes, fere os outros e diminui si mesmo.

O MAPA NÃO É O TERRITÓRIO, O TERRITÓRIO É VOCÊ

“Se liberdade é a possibilidade de fazer o que se quer, então eu preciso primeiro querer para depois poder ser livre para fazer o que já quero. Portanto, de certa forma a liberdade de fazer o que se quer pressupõe uma vontade que lhe é condição, ou seja, se eu preciso querer para ser livre, é óbvio que eu não posso ser livre para querer – sendo escravos da própria vontade!”

(Arthur Schopenhauer)

O mapa não é o território, o território é você é uma afirmação que traz como referência à consciência da própria vida em relação ao tempo que resta para viver. Uma reflexão mais íntima que devemos fazer a nós mesmos para entender quais são as escolhas que estamos determinando em nossa relação e o que efetivamente consideramos valor para que de vez quando possamos estar plenamente felizes. É

encontrar um equilíbrio das nossas autênticas manifestações e como estas estão ligadas ao viver e de um modo geral, às maneiras pelas quais estamos conscientemente nos dedicando para encontrar o nosso melhor.

O que se busca é alcançar como reflexão central e que se torne mais condizente a quem somos hoje, e o que realmente queremos que nos defina também no amanhã e em todo tempo que nos resta. Não só pelo que conquistamos ou aquilo que ansiamos conquistar durante a vida, mas também se preocupando em como seremos lembrados quando partimos e o que deixaremos em vida que realmente possa verdadeiramente nos representar.

Não há outro caminho para essa profunda reflexão a não ser começar pelos *territórios* que nos representam. Como definição primária, o *território* está ligado às sensações e à percepção. *Território* que representa nossas experiências já vividas. Etimologicamente a palavra vem do latim *experientia*, que é formada por três partículas, que são: “ex” (fora), “peri” (perímetro, limite) e “entia” (ação de conhecer, aprender ou conhecer). Sair de um perímetro, sair da condição já conhecida para buscar outro conhecimento, ir em busca do desconhecido para ampliar nossa percepção de vida.

O *território* é algo que acontece pelas experiências a um indivíduo, sejam pela vontade, pelo desejo, pela razão ou simplesmente porque representa qualquer coisa que se faz ao tomar seu lugar no mundo do que se está fazendo. É questão tanto da liberdade como daquilo que damos valor.

Em todo e qualquer *território* podemos ser passivos ou ativos. Todo o instante de vida representa uma experiência *territorial*. Estamos experienciando a todos os momentos. O *território* se dá ao indivíduo quer ele queira, quer não, mas sua conscientização é uma questão de escolha, de estado presença.

Em séculos passados as pessoas compartilhavam seus *territórios* já alcançados e isso era algo resplandecente entre as pessoas, e a relação do presente com o passado se fazia pela tradição, nesse caso a tradição representa a maneira de se estabelecer as melhores diretrizes para nossas construções experienciais. Os *territórios* eram cuidadosamente em formas de discussões coletivas, do melhor

entendimento, de construir excedente partindo de princípios já experienciados, no intuito de ensinar e nos ajudar a reflexões mais profundas diante de ensinamentos daqueles que tiveram a chance de transformar seus encontros com o mundo em conhecimento, que nos ajudavam a orientar na vida e no pensamento.

Esse elo com o passado pela tradição quase não existe mais. Quebrou-se a ideia de tradição e o passado quase não tem mais lugar em nossa vida a não ser para servir como justificativa daquilo que não nos empenhamos a fazer, como se ele ocupasse espaço inútil para nossa própria concepção experiencial com a vida.

Vivemos em um mundo em que o tempo é acelerado e ao mesmo tempo reduzido, e porque não dizer muitas vezes vazio, de pouca experiência. Carl Jung, psiquiatra e psicoterapeuta suíço, fundador da psicologia analítica, dizia que era necessário desconfiar de uma sabedoria que não é fruto da reflexão e da maturidade obtida pelos próprios esforços e esse mundo imediatista é a representação clara que precisamos desconfiar da nossa vida. Está nítido de que nesse instante de mundo não experienciamos a vida, estamos por quase completo no automático. Sem tempo, muito ativos, e quase nunca conscientemente presentes, vivendo uma patologia do tempo. Muito de nós carrega em si um sentimento de que não há mais tempo, ao mesmo tempo que lá no fundo vive um tempo vazio, abstrato e ilusório, como se vivêssemos perpétuos a um tempo em que não estamos.

“Àquele que está possuído pelo Demônio eu cochicho estas palavras: ‘É melhor que faças teu Demônio crescer! Também para ti há um caminho para a grandeza.’”
(Friedrich Nietzsche)

A falta de tempo é uma condição porque não entramos em contato conosco e o sentido da vida se dá ao fluxo dos acontecimentos ao meio em que vivemos. Nesta paranoia nos preenchemos completamente por inteiro, mas de coisas vazias.

Há uma perda irreversível quanto não deliberarmos sobre o tempo. Um estado de que temos muitas coisas para fazer, individuando uma ação em função de outras ações e, assim, sucessivamente e passamos a ser marionetes do próprio tempo.

Estamos assim, tomados pelo sentimento constante de perda, da falta de perspectiva e da ausência de controle da própria vida, porque mesmo perante à obrigatoriedade de tantas ações não há presença de fato e, portanto, pouca noção do que se experimenta e menos ainda se permite perceber por si mesmo se o que se está fazendo faz realmente necessário ou não.

De alguma forma somos conduzidos a ocupar um tempo de uma maneira que nem sempre representa o modo que queríamos ocupá-lo, as vezes até falaciamos sobre nosso tempo, e que não nos leva a nenhuma possibilidade de valor com os *territórios* da mesma que nos afasta de nossos verdadeiros propósitos de vida. Sendo um tempo de pontualidades, ao mesmo tempo, perpetua-se sem qualquer laço com outros tempos passados, porque não há discernimento, conhecimento, sensibilidade, compreensão. Não há valor.

Esse tempo vazio é um tempo perdido, que ao mesmo tempo que se faz tantas coisas, poucas ou nenhuma delas tem verdadeiro discernimento com o próprio eu, com a própria vida. Esse paradoxo temporal é justamente a compreensão de que um tempo vazio é um tempo acelerado, porque ele é vazio não pela falta de fazer algo, mas de fazer algo que tenha realmente importância, que agregue algo, que dê valor. A questão de valor se perde todas as vezes que não preenchemos a vida com aquilo que realmente se constitui de experiências. Todos os valores em um tempo vazio se perdem ao valor de troca pelo ter e não pelo ser. Um contrassenso ao próprio senso de valor com a existência de vida.

Nesta dinâmica de sempre ter que estar pela adequação aos interesses quantitativos do ter, não há critérios de escolhas, por isso que se tornou parte contemporânea a volatilização da culpa, da moral líquida, da falta de responsabilidade e do sentimento da falta de liberdade. Um vazio temporal que

passa a ser preenchido com o abstrato, o inútil, a superficialidade diante de uma busca desejante que é preciso passar o tempo.

Enquanto a ciência avança cada vez mais diante dos problemas biológicos, a questão psíquica humana é uma relação totalmente diferente e a velocidade do tempo vem demonstrando cada vez mais isso. Estamos em pleno fluxo e justamente por isso, é preciso de alguma forma compreender um pouco mais sobre nós mesmos, sobre nossos encontros com o mundo, dando uma abordagem consciente de quem fomos, somos e seremos. Precisamos desacelerar no tempo.

A reflexão sobre a metáfora de que *o mapa não é o território, o território é você*, representa de forma direta e objetiva de que sempre poderemos construir histórias melhores de vida. Sempre poderemos superar nossas crenças, deixando a verdade para os tolos. As possibilidades são incontáveis quando estamos abertos para desafiar a nós mesmos, tendo coragem para explorar caminhos desconhecidos e assim ampliar cada vez mais a própria razão de viver. Porque no fundo e de fato, não há milagre para uma vida boa. Para alcançá-la, é preciso ser grande o suficiente e superar o medo; é preciso estar vulnerável o bastante para perceber que de nada adianta chegar aonde chegamos se não estivermos abertos para ir além. Permitindo-se reconhecer quais são as escolhas que está fazendo que realmente represente algo que nos faça sorrir. Quase sempre o tempo passa e nem sabemos quais são as nossas próprias prioridades na vida, quais são os nossos verdadeiros valores. Se esquecendo que tempo que está passando e, não irá parar de passar, é o mesmo tempo que torna a nossa vida cada vez mais breve e finita.

A verdade é que se a vida está passando em uma velocidade que não conseguimos acompanhar, com certeza é porque algo de errado estamos fazendo com nós mesmos. Não há nada mais deprimente que não ter tempo para viver. Com certeza, não estamos sabendo reconhecer o que importa, e é neste momento que descobrimos que realmente o que estamos fazendo com a vida é deixar o tempo nos levar pelo acaso para lugares que provavelmente não queremos estar.

Quase nunca nos perguntamos qual é a vida que queremos com sinceridade para nós, que realmente valha a pena morrer por ela. Fato é que a morte é algo

eminente, que em algum momento iremos encontrá-la e nada levaremos, mas podemos muito deixar. Não algo material, este, se deixarmos, logo seremos esquecidos e talvez nem bem estaremos fazendo, o que se pretende atentar a cada um de nós é sim deixar algo que realmente represente aquilo que faça a diferença, para que possamos continuar eternamente vivos na memória de cada um que passou por nossa vida.

Se a morte é algo eminente, que façamos a vida valer a cada experiência para que seja devidamente desafiante e nos faça nos aproximarmos da excelência em razão de estarmos continuamente nos superando. Com efeito, as escolhas serão cada vez mais recheadas de alegria, os caminhos cada vez mais amplos, e as possibilidades cada vez maiores e a vida, com certeza, mais alegre.

O objetivo de tudo descrito até aqui é quebrar este *status quo* e tornar a questão da vida uma eterna reflexão de essência do “eu” em relação ao tempo de vida. É a emancipação para que as tais questões identitárias possam emergir para conseguir sermos nós mesmos, construindo uma relação original e mais altruísta dentro de nós.

Não se trata de enchermos o tempo de qualquer coisa, mas de estar continuamente completando as lacunas vazias com tudo aquilo que faz bem e nos torne melhores com nós mesmos, tão quanto com outro. É aprender continuamente, dar atenção às relações e ao amor, mas não do amor cínico nem da hipocrisia de amar a si mesmo, mas do verdadeiro julgamento que se deve dar ao amor, este que deveria reger todas as relações em nossa vida, porque só o amor muda. Na certeza de que faremos com o amor o que fazemos por tudo aquilo que amamos só por quem se ama, por quem amo ou por quem poderia ou poderei um dia amar.

“O que fez, fez por quê?”

“O que não fez, não fez por quê?”

“O que fez e não deveria ter feito, por que o fez?”

“O que não fez e deveria ter feito, por que não o fez?”

(Mario Sérgio Cortella)

É preciso deixar essa condição inerente de se submeter ao tempo, um tempo sem valor, da necessidade de querer preencher o tempo. Quando trazemos a consciência da temporalidade em nossas vidas que amamos, possibilitamos entender que todas as passagens, de alguma forma, representam o nosso melhor, porque cada escolha é também uma escolha para continuarmos vivos. Cada escolha representa o nosso valor que damos à vida. De outra forma, representa quem somos, mas não necessariamente representará o que seremos. Tudo muda a todos os instantes, da mesma forma que podemos fazer novas escolhas dando a chance de, sempre que desejarmos, existir novamente e, assim, sucessivamente.

Conscientes dando significado ao tempo, possibilitando reconhecer tudo aquilo que é novo, onde o novo é aquilo que nos coloca em frente as questões mais desafiantes de viver. Quanto mais vamos experimentando o novo, mais corajosos nos tornamos para ir muito mais além. Sem medo de errar, sofrer ou sentir dor.

*“Eu posso não concordar com uma palavra do que dizes, mas defenderei
até a morte o direito de o dizeres.”*

(François Voltaire)

Viktor Frankl, psiquiatra fundador da terceira escola vienense de psicoterapia, a Logoterapia e Análise Existencial, foi dos poucos sobreviventes do holocausto. Ele dizia que quando o recluso está privado de realizar valores criativos não significa que há sentido apenas na realização de valores de criação, mas também a valor no sofrimento. Para ele, se a vida tem sentido, também o sofrimento necessariamente o terá. Em sua análise existencial apresenta a importância do sofrimento na vida, dando uma outra conotação, deixando claro que além do sofrimento, a necessidade, a experiência e a morte fazem parte da vida. Nenhum desses elementos se pode separar da vida sem lhe destruir a própria experiência.

Privar a vida da necessidade e da morte, da experiência e do sofrimento, seria como tirar-lhe a própria configuração de existência, a forma de como realmente deveria ser.

A vida passa a estabelecer diretrizes quando encontra nos *territórios* a sua complexidade que está além daquilo desejamos de melhor para nós mesmos. Nosso crescimento humano está em empreender com as aflições impostas durante a vida, principalmente quando nos sentimos reclusos sem nenhuma possibilidade de realizar valores criadores, que por si só, ficamos impedidos nesse instante de quaisquer condições de configurar a própria jornada – só então é que se passa a perceber aquilo que realmente se busca; nessa altura que se há a clara noção de existência, para onde se está indo e se dá a aceitação dos inúmeros tormentos que há em nós, a dor e o sofrimento se transformam em alicerce para escolher um novo destino.

Sob esta perspectiva, podemos então dizer que está nos verdadeiros tormentos os maiores aprendizados, que nos levará a reflexões mais profundas, aonde há reais significados em razão do que realmente queremos ou não para nossa jornada. Sem tormentos pouco seríamos perto da grandeza do que podemos ser.

Não há como voltarmos no tempo para desfazer o que já foi feito, por isso a importância de certos momentos ficarmos reclusos com nós mesmos para encontrar coerência de tudo aquilo que nos trouxe até aqui, senão o acaso sobressai naquilo que estamos destinando para o agora. Certos de que os motivos do sofrimento nem sempre é evidente e quando evidenciado é apenas num tempo tardio e restritivo. Limita-nos a um instante passado no tempo, extraídos da experiência, representando algum fato que realmente pode ter sido doloroso naquela ocasião quando não lhes estavam tão claro no que resultaria a seguinte representação a ser o que é no agora.

Faz a se entender então que a liberdade concedida por sermos humanos também é a oportunidade até o último instante de tornar a vida plena e possível de lhe darmos a oportunidade para outras direções; afinal, se a vida tem um propósito, então fica mais fácil entender que tudo na vida é definido por escolhas

que passa a ter razão por terem sido feitas da forma que foi feita, por isso o sofrimento também tem e é dotado de valor.

Para Frankl, a nossa existência sempre será parte de algo que não se dá por ela mesmo, a algo ou a alguém, um objetivo a ser alcançado ou a existência de outra pessoa que ela encontre. Em outras palavras, pode então se dizer que a completude de um homem e o reconhecimento do eu acontece sempre que ele está absorvido pela dedicação plena a uma tarefa, quando se esquece de si mesmo no serviço a uma causa, ou no amor a uma outra pessoa. É como o olho, que só pode cumprir sua função de ver o mundo enquanto não vê a si próprio.

*“Vontade – eis o nome do libertador e mensageiro da alegria:
assim vos ensinei eu, meus amigos”
(Friedrich Nietzsche)*

O sentido tem um caráter objetivo de exigência que está no mundo e não no sujeito que o experiencia. Deveria ser a nossa principal preocupação estabelecer e perseguir um objetivo e é essa busca que é capaz de motivar à vida, fazendo valer a pena viver e não a satisfação pelos instintos sejam dos prazeres e do alívio de tensões. Para Frankl, não se trata de motivos para a vida em termos gerais, mas um propósito pessoal para a vida de cada indivíduo, que alcança a alegria no que escolhe e que também no que cria. Logo, a alegria tão quanto o desejado estado de felicidade só se faz presente nas ações que se fazem pelo próprio sentido.

Há uma ideia de dignidade ou merecimento que só é inteligível quando a realização pelo sentido aparece como fim em si mesmo, é o alinhamento do desejo e da vontade em uma ação, que mesmo pelas adversidades e dos contratempos, faz pela satisfação e pelos feitos, encontrando-se desse modo a razão da felicidade e a alegria de superação que nos potencializa ao mesmo tempo que fundamentam e alimentam nossa inquietude para se fazer mais. Afinal de contas, em todo percurso da vida, em cada *território* explorado, sempre haverá uma marca de superação deixada pela dor e o sofrimento e isso é a integridade à vida, de alguma

forma e do mesmo modo motiva a vida como gera a aflição e consciência da própria morte. Aflição e morte fazem parte da existência assim como a vida e a alegria e os seus raros instantes em que se é feliz.

Não há dúvidas que a dor e o sofrimento nos tornam melhores humanos, melhores no intento qualitativo. Já a felicidade só tem lugar como efeito colateral de uma dedicação pessoal a uma causa maior que cada um de nós alcança em uma verdadeira rendição pessoal quando se trata de superação para alcançar a nossa própria autoestima.

Autoestima é um estado transitório de potência, que exige de nós uma necessidade de repetição por ideais que não se consolida e nem se torna completo em algum momento, representa a condição de existência, já exige uma sustentação dos atos da vida e que não ter a ver com o ter e sim com a continuidade a ser, em sempre fazer aquilo que se constitui de significado de superação.

A vida, desde seu início, se dá pela superação. Superação é a vontade de potência, como dizia Nietzsche, na qual não se pode restringir apenas à vida biológica; ela está presente em tudo, desde reações químicas mais simples até à complexidade da psique humana, já que é uma questão de presença que a vontade de potência pode se expressar com mais força. Ela é aquela que força que está dentro de nós que procura expandir-se, juntar-se a outras forças que se completam quando aceitamos primeiro quem somos seguidos de honrar nossos *territórios* para que ela se tornar maior.

A vida humana se dá pela vontade de potência porque todas as forças procuram nas escolhas sua subsistência. Nesse campo de escolhas frente a tanta instabilidade e luta, jogo constante de forças instáveis e das incertezas, o desejo de igualdade deveria ser sempre banido junto com a identidade: no mundo real o que sobrevive são as diferenças. A força da potência age na originalidade, quando a superação da igualdade se torna a constante de ir para além dos próprios limites.

Quem sabe então seja mais prudente dizer que há mais bom senso investir na vida, não pela busca imperativa da felicidade e nem ser temente a sofrer, mas pela atenção que se vai dar na dedicação de superar todos os obstáculos diante daquilo

que buscamos continuamente nos representar pelas diferenças com a vida antes de morrer.

A verdade é que se investir tudo para evitar a dor e o sofrimento, a vida deixará de ser livre e, sem perceber, nos limitará unicamente pelo medo de viver, e no fim restará a desilusão por não ter feito tudo que poderia fazer, e como refém do acaso não será digno dos próprios tormentos; se investir tudo no tempo que lhe resta para querer viver somente uma vida feliz, a vida também deixará de ser livre e em algum instante se sentirá só e perceberá que a própria vida lhe tornou plenamente infeliz. Esta analogia se faz justamente porque ao considerarmos o tempo na vida, percebermos que por de trás de nossos desejos há uma realidade que é construída a cada *território* conquistado, nesse momento talvez seja possível perceber que quando colocam limites para se sentirem felizes, isso só vai gerar mais infelicidade, já que se está determinando a evitar experiências negativas e não saberá responder quando elas surgirem, e, querendo ou não, elas sempre surgem. A busca incessante pela felicidade e rejeitar tão com não aceitar tudo aquilo que pode nos entristecer só traz mais infelicidade e nos faz cada vez mais acovardados porque o tempo é vazio, abstrato e ilusório da mesma que se está impedindo de conquistar o bem maior da vida que é experienciar a vida. Saber lidar com as desilusões inevitáveis da vida pode ser o segredo para a mansidão que tanto se busca.

“Quem tem por que viver suporta quase qualquer como”.

(Friedrich Nietzsche)

Viktor Frankl cita também em suas obras o termo latino *finis*, no qual ele explica ter dois significados: fim e meta. Ele destaca que o próprio termo nos dá a opção de escolha entre determinar o fim ou dar início à busca de sentido à vida. Eis a mesma razão de entender que a existência é uma condição humana determinante e indicativa que podemos recomeçar sempre, oportunizando a cada um de nós não só a chance de ressignificar tantos *territórios* vividos, mas também expandir toda a nossa essência para superar a própria consciência.

Em todos os tempos vividos estamos sempre em processo de autocrescimento, da mesma forma que livres para estabelecer critérios para vida. A história humana é circunstanciada por inúmeros acontecimentos causados pelo ser humano por desafiar não só a sua própria natureza, mas também para suprir sua interminável insatisfação em busca da sua autorrealização.

Na realidade dificilmente todo e qualquer ser humano se sentirá satisfeito com a própria vida. A autorrealização por si mesmo sempre será subjetiva e nunca finita. Permanentemente estamos em movimento contínuo de mudanças e tudo aquilo que sentimos hoje, já não será o mesmo amanhã. Nada do que sentimos hoje será experienciado da mesma forma um tempo depois, já que nada na vida é estático como também passível de se repetir. Por isso mesmo há uma necessidade natural e contínua de divergência e insatisfação. Justamente esta inquietação que nos faz aprender a dar valor as coisas. É o estado desejante que deriva continuamente em nós para alcançar o que nos falta, e todas as vezes que esse desejo é alcançado ele se desfaz para dar espaço a tantos outros mais que surgirão. Uma cinesia contínua, digna aos impulsos da vida para que ela esteja sempre nesse conflito interno que nos faz crescer. Quando falamos em crescer estamos propondo o fato de um processo de avaliação e análise de si mesmo que, se praticado, permeia no eu e leva-nos cada vez mais próximos de alcançar a nossa autorrealização, que tem mais a ver com um conhecimento libertador de que sempre poderemos ir além daquilo que nos limitar ser.

Precisamente a contínua divergência que há dentro de nós é que nos leva em algum momento a convergência encontrando no próprio eu aquilo que realmente queremos que represente os próprios ideais de vida. Sem existir divergência também não existirá relação. Tudo isso pode até nos levar a pensar que há limites para a liberdade porque em todas as situações o mundo também diverge sobre nós, e dessa maneira, todas essas inevitáveis interações divergentes, influenciam e refletem nas nossas condutas tanto quanto nos nossos pensamentos, atitudes e no resultado de todas as nossas ações, mas é verdade também que somos livres para lidar de diferentes modos com toda e qualquer situação.

Podemos nos resignar ou podemos tentar superá-los, viver estritamente dentro da realidade que nos é dada ou tentar transcender essa realidade e projetar outras perspectivas, encontrar outras possibilidades e até mesmo se esforçar para compreender tanto quanto aceitar, ou mesmo insistir pelas próprias certezas enquanto houver vontade e razão, enquanto houver propósito para seguir.

*“A tragédia não é quando o homem morre, a tragédia é aquilo que morre
quando ele ainda está vivo.”
(Albert Schweitzer)*

Propósito talvez seja então a convergência central para vida. Sem ele as escolhas que fazemos, são feitas pelo outro e não por nós mesmos. Quando é o outro que escolhe por nós, nossa vida deixa de ter referência, sem referência não tem valor e sem valor qualquer coisa serve. Há um determinismo da ação diante da perspectiva que esperamos com ela. A ação são os anseios constantes de representação de si mesmo perante a vida, é colocar em prática a essência de liberdade para experimentar a vida. O problema é que quando deixamos para o acaso a razão da vida estamos permitindo se tornar escravos, submissos ao próprio acaso da vida.

Experimentar a vida requer sermos os únicos responsáveis pelas nossas ações. A ação é a resposta de nossas vontades, ou dos desejos e mesmo da razão deliberativa em relação à vida e, os únicos responsáveis por estas ações somos nós mesmos. O foco passa a estar em nós para encontrar o alicerce que nos dá a razão de escolha para seguir. Está na liberdade a condição de escolha. Logo, para que exista essa tal liberdade que tanto buscamos é preciso ter propósito.

Quando estabelecemos propósitos na vida não só estamos determinando aonde queremos chegar, nem só estabelecendo critérios de como chegar lá, porque no fundo e sistemicamente falando, propósito não é relevante para a vida por ser alcançado, mas sim por ter sido vivenciado todo o percurso para se chegar

lá. Diferente da meta, propósito é a materialização das experiências vividas porque há uma intenção maior para vivê-las.

Quando sem tem propósito é quando aprendemos a dar valor em toda e qualquer relação, não porque esperamos dele o reconhecimento do outro e sim é sobre ser reconhecido por nós mesmos. Quando temos propósito, somos autênticos de todas as nossas atribuições que são postas em dúvida, todas as vezes que deixamos a vida nos levar. O aforismo do grego antigo “conhece-te a ti mesmo”, talvez a melhor resposta para aquele que busca propósito para se viver. Afinal, os critérios da vida constitui de contínuos questionamentos acerca do propósito e significado da nossa própria existência humana.

Eis então que devemos, em algum momento, decidir se queremos viver por nós mesmos ou viver a vida do outro. Se escolhermos viver por nós mesmos devemos então fazer com que as coisas que aconteçam dependam de nós, livrando-nos de todos os laços que nos prendem aos outros, não porque não precisamos deles e sim porque devemos tomar conta daquilo que é o nosso maior bem a ser conquistado na vida que é a própria consciência, em conhecimento de causa, e assim vivermos a nosso gosto, nos remetendo ao nosso desejo, intenção e vontade com os olhos no instante seguinte que nos espera, dando o devido valor para o que está por vir a partir daquilo que estamos realmente cientes por escolher.

Quando encontramos esse valor íntimo para e com a nossa vida somos capazes de aprender a crescer, e daí se nossas ações vão efetivamente ser concretizadas ou não, se as escolhas nos frustrarão, se haverá sofrimento ou dor, se estamos certos ou errados, se o mundo vai se opor ou não, se iremos nos decepcionar ou nos alegrar, não sabemos, mas tudo que acontece nesse percurso proposital de vida será internalizado como algo a mais que nos ensinou qual é o caminho que devemos ou não seguir a partir daqui, já que é determinante em um mundo no qual vivemos, tão complexo de causalidades, que muito do que está por vir é além das quais podemos controlar. Entretanto, se ao mesmos, temos o controle de

pouco, façamos de pouco muito, para não se deixar ser surpreendido pelas quimeras da vida.

Agora, se permitirmos que o significado da nossa vida seja hedonista, ao acaso, submetido a um processo de busca dos desejos e do prazer, e daquilo que traça somente os caminhos mais fáceis e alegradores, também é uma escolha que podemos fazer.

O grande problema é que em tese, esquecemos que não estamos no mundo sempre de forma concreta e definida. Não estamos incluídos numa contingente situação como se tudo simbolizasse de alguma forma a representação de algo que já é assim. Na vida não estamos sós, há todo um conjunto de fatos e fatores que se relacionam e que delimitam toda uma situação da qual não temos controle, porque além da nossa vida há tantas outras representativas de cada ação.

É provável que muitos estejam agora pensando qual a razão de tudo isso se nem se quer fomos capazes de escolher o lugar onde nascemos, a família, a classe social e uma série de condições que aconteceram que fazemos parte e que não podemos mais modificar, porque é parte de um passado e, que por sua vez, representam o que já aconteceu em nossa vida. Não se engane, que por mais que tente justificar a partir do passado o que acontecerá é o exercício da definição que damos a nossa liberdade, e essa liberdade pelas escolhas que podemos tomar, ela é um fato existencial por si mesmo.

Somos livres para escolher, podemos, sem se esforçar, aceitar a continuar a seguir e deixar as coisas como simplesmente estão, se essa for a opção não tem problemas, é uma escolha. Também podemos ser determinantes, arriscar, lutar, insistir, perseverar e divergir. Em vez de esperar, podemos correr atrás para encontrar possibilidades diferentes da realidade que constituímos até agora e agir em prol do futuro melhor, mais promissor, contradizendo as convergências, motivando um caminho por uma realidade diferente, divergindo a toda a trajetória da vida que nos fez chegar até aqui. Toda as escolhas representarão de alguma forma a nossa liberdade.

Lembrando Gilles Deleuze, filósofo francês do século XX, que dizia que a liberdade não representa uma livre escolha nem o livre-arbítrio, mas sim um ato de criação. Somos livres porque somos imanentes ao mundo deliberativo. Mundo onde não existe nada que seja singularmente determinado que não seja ao mesmo tempo singularmente determinante. Por isso, pode-se dizer que essa deliberação está além dos *mapas*, já que representa o próprio ato de liberdade. A liberdade nada mais é do que pôr em prática a própria existência.

Graças a nossa liberdade, podemos seguir por infinitos caminhos, determinar ações a tantas outras escolhas de acordo com os ideais que temos agora. A única coisa que não podemos é esquecer que somos unicamente responsáveis por tudo aquilo que escolhemos para viver. O que não podemos é negar as próprias inclinações justificando e transferindo a outros as nossas responsabilidades e muitos menos tirar de si mesmo o peso de por que não fez algo melhor que vá além do se pode fazer.

Não há como negar que entre as divergências e convergências sempre estamos frente a escolhas, já que está na própria escolha uma condição de subjetividade porque foi antes dado um valor. Pela própria perfeição da natureza humana que, em razão de todo o conjunto de experiências já vividas, sempre teremos capacidade dessa subjetividade para perceber que sempre há algo a mais que podemos fazer com ações frente a uma vida melhor para o próprio futuro, que ainda é inexistente e que pode se concretizar sempre que nos esforçamos para que se torne real. Só isso já é motivo para perceber que dentro de nós sempre haverá substância suficiente para irmos muito mais além daquilo que nossos *mapas* determinam como limites. Todos os motivos que contrariam ou não a nossa convergência são resultado de nossas próprias crenças.

Friedrich Nietzsche foi filósofo, filólogo, crítico cultural, poeta e compositor prussiano do século XIX e um dos mais influentes pensadores da história humana. Ele dizia que a fugacidade da vida significa entregar as forças do niilismo à intensidade da vida e viver a partir das forças vitais, e assim viver na esperança vã de uma recompensa ou de uma finalidade para a vida, mas jamais uma

transvaloração ou mudança nos valores. A fugacidade da vida seria permitir que ela seja sem graça orquestrada pelo acaso e pela esperança enquanto uma vida bem vivida é harmônica, de potência, feita da intensidade presente em que se permite cada experiência, lutando para que ela seja emancipadora, regida pelo equilíbrio de nossa vontade, desejo e razão.

*“Aquele que quer chegar até a ‘felicidade do céu’ deve também se preparar
para ser ‘triste até a morte’?”
(Friedrich Nietzsche)*

Para realizar a transvaloração de todos os valores é necessário a nós apropriar-se da vontade de potência para poder voltar a criar outros tantos valores, que em outras palavras simplesmente quer dizer, exista quantas vezes for necessário existir. Fazer experimentações, criar *territórios*, estabelecer novas regras, quebrar o *status quo*, ultrapassar os valores do próprio tempo. Se a intenção é superar a si mesmo, é preciso se livrar da camisa de força que as partes sistêmicas nos colocam, e é com a vontade de potência, essa determinação afluyente dentro de nossas razões a mais alta análise imanente capaz de entender o mundo sem ceder para explicações metafísicas, capaz de dar novas interpretações, superando todos os demais que estamos agora vivendo.

É claro que nem tudo é alegria como nem tudo é dor, o contexto individual de escolhas tem que ser parte condizente ao que esperamos da finitude da própria vida, e de quais mundos realmente queremos viver.

Muitos daqueles que pensam em desistir de sua vida são os que mais querem viver e é justamente esse antagonismo introspectivo que se torna fundamental entender, porque a desilusão dessa vida é uma mera questão subjetiva dada a própria identidade, um conflito entre o eu real, eu percebido e o eu idealizado, no próprio mundo criado por si mesmo que em algum momento no tempo se perdeu o controle sobre os próprios valores diante das relações que as mantêm com a vida. Que de alguma forma o fez se sentir impedido de oportunizar outras

possibilidades e entender as singularidades que cada um de nós carrega dentro de si, sendo regido pelos *mapas* e não pelas dúvidas para buscar algo a mais e ir além. Nas certezas não cabem muitas das questões que pairam sobre a vida e que sem experimentar jamais encontrará respostas. Viver a vida pelos *mapas* é o mesmo querer reger a própria vida pela esperança, acreditando que os resultados e as circunstâncias se dão pelo destino e não pela ação.

Naturalmente, ninguém é capaz de dar valor a todas as experiências da vida, por isso se sente inábil em estar presente em tudo e a todos os momentos, mas quando quer, que se dê por inteiro, para que possa ter sempre a sagacidade do autor e ator do próprio ato de deliberar sobre a própria vida. É evidente que quem delibera ou decide para a própria vida, decide sempre em função do que quer que aconteça, opta ou pressupõe, sobre um certo resultado ou sobre um certo efeito. Insistindo até aprender a ver-se como criador da própria criatura que o conduz aos próprios valores onde nada é eterno.

Não agimos sabendo exatamente o que vai acontecer, mas temos uma certa percepção do que queremos que aconteça. No fundo, o que importa é o que nós queremos que aconteça e o que quer que aconteça foi a partir de uma escolha para que possa ser julgado por aquilo que nós queremos da vida, e que nossos encontros sejam resplandecentes de significados e, quando julgados, sejam reconhecidos pela autenticidade.

Essa é uma atitude de respeito à própria existência. Autenticidade é ter a coragem de reconhecer a si mesmo, porque é uma afirmação que se diz a respeito de reconhecer dentro de si que todo e qualquer acontecimento que fez parte da vida se fez. Diga para si mesmo: Assim eu escolhi!

Quando Epicteto diz que parte da vida é regida pelo acaso, ele estava dizendo justamente que devemos dar importância de se ter controle sobre a outra parte. Podemos não ser capazes de escolher o começo do nosso tempo, mas poderemos determinar quando existir novamente. Que toda nova existência seja marcada por caminhos de dúvida para se escolher pela autenticidade e não pelas sombras que nos cercam. Mudar é preciso e, mesmo que as incertezas da mudança nos

assombrem, é preciso correr o risco e quebrar toda e qualquer conjuntura que é parte do comum, do óbvio, do simples, senão permaneceremos acostumados às mesmices *territoriais*, aprisionados por *mapas* que nos distanciam da alegria tanto quanto da felicidade. Estaremos condenados ao vazio no tempo, e a vida passa a ser uma vida morna, de ilusões, esperançosa, apequenada, infeliz e, por isso mesmo, entristecedora e, sobretudo, fugaz.

Uma vida sem intensidade e sem determinação é uma vida sem razão. Uma vida adiada e desperdiçada ao acaso. Todas as vezes que adiamos a vida, nos sentimos cada vez mais frustrados, e a culpa logo nos domina. O tempo passa vazio, a vontade se vai e tudo se limita sem nunca chegar a lugar algum em eterno retorno ao vazio existencial.

*“Conheço tuas obras: não és frio nem quente. Oxalá fosses frio ou quente!
Mas, porque és morno, nem frio nem quente, estou para vomitar-te de
minha boca”.*

(Apocalipse: capítulo 3, versículos 15 e 16)

Mesmo que acredite que o que há antes e depois do tempo seja a eternidade, esse tempo que resta é sistemicamente finito. Por isso mesmo que sua plenitude se dá pela realidade da vida que escolhemos viver.

Se podemos escolher, que façamos as mudanças necessárias e, da dúvida, a razão de seguir em frente, sem medir esforços para alcançar os ideais e superar os desafios da vida, porque não há nada para o ser humano que tenha mais representação e seja tão gratificante e que faz tão bem, empodera e nos faz acreditar cada vez mais em nós mesmos, fazendo reconhecer quem somos e quem poderemos ser. Traz bons pensamentos, que se retroalimentam a continuar a nos esforçar cada vez mais em busca do desenvolvimento e das próprias atitudes e, conseqüentemente, progredimos, aumentando a nossa confiança e diminuindo a dependência das máscaras que usamos.

Nossas conquistas, como nossos fracassos, tanto quanto nossas frustrações, surgem de nós mesmos, das nossas perspectivas e de como encaramos nosso futuro. Então, se for de fato a escolha querer reger a própria vida e torná-la a melhor vida possível, que seja capaz de fazer atos estimáveis e dizer que, se a minha foi tudo isso que já vivi, que se faça novamente, porque sou responsável por ela e dela faço o meu melhor. Que se faça outra vez, da mesma forma, plenamente como eu vivi e quero viver do mesmo modo outra vez. Essa ideia extraordinária nietzschiana de que tudo pode retornar exatamente ao igual do que já se viveu nos torna infinitamente livres e, a partir de agora, nos permite ter a consciência da própria responsabilidade.

*“A vida é muito curta para ser pequena.”
(Benjamin Disraeli)*

Quando Nietzsche propôs a ideia do eterno retorno, ele estava ali afirmando que todo encontro com a vida é uma perspectiva da vontade humana. Considerar que nada tem mais valor na vida a não ser aquilo que nos dedicamos a dar intensidade em tudo aquilo que estamos escolhendo para viver.

O trágico para Nietzsche é negar os próprios valores reais e dar motivos para o acaso. Valores futuros, ou valores eternos, são aqueles cuja vontade atinge o máximo de potência ao afirmar alegremente que estamos conscientes de cada *território* explorado, e por isso mesmo, somos corajosos de viver pelo tempo que nos resta e, que este tempo seja um eterno retorno.

A vida não é um teatro em que cada ato já está escrito e que no final de cada espetáculo tudo volta ao que era antes. A vida é uma alegoria de atos e fatos na finitude daquilo que nos resta. Que sejamos livremente responsáveis pelos *territórios* que escolheremos, pois é justamente a ação que nos move a participar desse imenso mundo sistêmico, que é o eixo, a força propulsora que estamos escolhendo para nós. A vida não é um espetáculo para os outros, mas é a razão para nós mesmos.

“Não faças da vida um rascunho, poderás não ter tempo de passá-la a limpo.”

(Mário Quintana)

Infeliz aquele que não percebe que ao limitar nosso *território* estamos minimizando a sagacidade do ser, tornando-nos ignorantes e dependentes dos desejos e não livres pela vontade e pela razão. Dessa maneira, não se dá conta que a ignorância é um modo submisso e escravista de se viver.

Compreender isso é saber que, dada à condição de sermos lineares, dificilmente saberemos quem essencialmente somos, por que somos e para onde estamos indo. Tudo se torna aquilo que está descrito como *mapa*, e aí é questão de justificar, julgar e criticar, dar as circunstâncias a culpa. Os *mapas* deveriam ser apenas um guia para auxiliar e não para determinar e ajuizar nossas escolhas.

O juízo não é uma representação única cognitiva que visa somente conservar seus limites, mas sim é algo que está motivado para escolher taticamente entre várias estratégias possíveis, de acordo com os objetivos fomentados àquilo que efetivamente traz conteúdo para cada um.

O sentido é parte ininterrupta introdutória com as experiências vividas, que são os alicerces da ampliação e reconstrução constante de nossos *mapas*, se assim nos permitirmos.

Quanto maior a probabilidade de experimentar a vida mais oportunidades estamos nos apresentando e, com isso, mais argumentos construídos perante as escolhas que fazemos. Mais experiência representa maior capacidade em dar valor em nossas relações e mais vontade para viver. A experiência está diretamente relacionada com a amplitude inconsciente de possibilidades, com a maior competência diante de nossas escolhas, e mais próximo de ser senhor de nossos valores dando assim a chance de existir novamente sempre que nos sentirmos limitados.

A permissibilidade de experimentar é representada pela quantidade entre cognição e percepção relacional com o mundo e que ocorre, quase sempre, a nível

inconsciente, por isso a sua importância, já que nossas próprias estratégias são construídas muito antes de termos consciência delas, mas isso não significa que por meio da atribuição alcançada pela experiência, não nos dê artifícios maiores e suficientes para determinar outras condições de estarmos presentes, não há impeditivo maior que a estagnação temporal do próprio eu.

Experienciar a vida é dar a atenção e a chance de mudar os esquemas introspectivos, dando peso maior a outros objetivos e metas, ampliando o conjunto de informações, o qual se torna cada vez mais em subsídios para o inconsciente ir muito além do que nos limitamos com os nossos *mapas*. Não somos robôs, e por isso mesmo, não podemos nos comportar como um. Por isso, tornam-se primordiais as experiências com a vida e os relacionamentos interpessoais são fundamentais para isso.

A relação humana nos dá a chance de entendermos quem somos através da diversidade frente à pluralidade social e, com isso, percebemos nos outros para sermos capazes de percebermos a nós mesmos. Por quê? Para saber o que esperar do outro em relação a nós mesmos. Tudo é questão de presença. Somente na presença há de fato relação. Na presença há pertencimento, logo afeto, e afeto representa a permissibilidade de se relacionar, que motiva o saber. Saber é algo individual e perspectivo, que só existe quando nos permitimos perceber que quase nada sabemos.

Quando percebemos que quase nada sabemos, entendemos que nossos *mapas* são sempre subjetivos às perspectivas que criamos dentro de nós mesmos sob interesses individuais. Para os interesses, não há sempre convergência nas ideias, nos anseios e mesmo na proposta de uma vida boa.

Se alcançarmos esse nível do saber, tornamos possíveis as relações que nos ajudem a interpretar melhor essa tal singularidade humana, que representa uma pluralidade desejante e complexa de *mapas* em que ninguém está certo da mesma forma que também não estão errados, que tudo é questão de contingência e aí sim, apesar de haver semelhanças, torna-se possível perceber que somos seres exclusivamente únicos, biológica e psicologicamente falando. Não apenas isso,

também exclusivos são nossos pensamentos, as relações, os afetos, os desejos, as vontades e os instantes na vida.

Embora o ser humano tenha avançado incrivelmente em alguns campos, nos aspectos psicossociais fez muito pouco, nem mesmo nas relações interpessoais ou em nosso pensamento social. Pelo contrário, com grande facilidade, somos bombardeados com nossas próprias verdades, rumores e achismos, que desorientam nossas percepções como ser humano.

Em contrapartida, é preciso entender que o pensamento é algo adaptativo, e frequentemente erros são um produto secundário de nossas estratégias para simplificar as informações complexas que recebemos.

Por tudo isso que, apesar de essencialmente ser quem somos, pode-se também dizer que sempre estamos e o dinamismo constitutivo do eu representado por nossos *mapas*, é a liberdade que alcançamos conforme as experiências que temos. Isso é tão importante entender que nos ajuda a compreender que podemos conviver muito bem com nossos *mapas*, mas sempre que nos depararmos com nossas certezas para decidir algo que importa, devemos duvidar, buscar ampliar sistemicamente o pensamento, permitindo observar outras possibilidades.

Fazer uma análise contrária, desafiadora, porque se reeducarmos nossa maneira de ver a vida, mudar nosso comportamento diante nossas verdades e passarmos a duvidar delas, teremos sempre mais oportunidades de tomar decisões coerentes, mais precisas que represente algo muito além para uma boa vida.

Temos a oportunidade de existirmos sempre e novamente, de tal forma que possamos ser aquilo que queremos, que se faça então assim para conflitar com as próprias crenças e nos libertar delas como dominantes, para que elas se tornem conscientemente dominadas dando a chance a novos *mapas* serem estabelecidos diante de uma realidade mais iminente.

A consciência não é aquilo que acreditamos que seja, e sim um processo modelado altamente inferencial que chega a determinadas conclusões a partir de premissas relacionais, e que tem por objetivo dar a impressão de imediatismo, logo, se não houver um aprofundamento introspectivo e de análise para

compreender as relações da própria história e sistemicamente ir decifrando por que partes de determinados instantes da vida ficaram fortemente registrados e que formaram nossas verdades, fica muito difícil consolidar mudanças duradouras, já que muito de nossa história está entranhada conceitualmente em memórias estabelecidas nos diversos engramas interdependentes e que marcaram a nossa essência.

Permitir aprender com a experiência é nossa maior virtude e ninguém poderá fazê-la por nós, como nós não poderemos fazer pelos outros. Quanto mais depressa compreendermos isso, menos sofreremos, mais alegria teremos e menos dependentes dos *mapas* seremos; e muito mais chance teremos para encontrar um propósito maior, desafiando-nos, desvendando cada vez mais novos *territórios*, para uma verdadeira boa vida.

“O que eu sou? Uma substância que pensa. O que é uma substância que pensa? Uma coisa que duvida, que concebe, que afirma, que nega, que quer, que não quer, que imagina e que sente...”
(René Descartes)

Apesar de todas estas armadilhas, a evolução humana constantemente demonstra que nossa capacidade de superação com nós mesmos é extremamente desenvolvida. No decorrer da evolução, essa habilidade se mostrou obviamente muito útil e eficiente. A própria fabricação de uma ferramenta de pedra utilitária seria impensável sem que houvesse uma determinação para seu uso futuro no tocante ao propósito maior de supremacia. O sistema humano pode não parecer ser perfeito, mas nos confere uma grande vantagem para a sobrevivência, e, do ponto de vista evolucionário, isso faz toda a diferença e por isso mesmo, somos sempre capazes de superar nossas próprias crenças e criar sempre que quisermos novos *mapas*.

“Dubito, ergo cogito, ergo sum.”¹⁰

(René Descartes)

Não é possível ser de novo o que já fomos, mas é possível ressignificar nossos *mapas* simplesmente permitindo novas perspectivas para o próprio aprimoramento. A realidade só é realidade nos instantes percebidos. Dessa forma, nossas fantasias sobre o futuro permanecem fixadas na memória, e aquilo que imaginamos um dia podemos retomar mais tarde e modificar como quisermos, já não há verdades naquilo que ainda não é. Se achamos existir verdades, temos que nos incomodar e duvidar. As verdades são sempre paradoxais e aquilo que tem relevância para alguns não necessariamente terá para outro, e aquilo que foi verdade em um momento, não necessariamente será em outro, e o *mapa* que construímos agora não precisa se manter, ele pode a qualquer momento ser ressignificado, basta duvidar deles. Acima de tudo, é preciso entender que na vida só existe uma única certeza, de que é verdade que nada é verdade, e que tudo na vida depende unicamente da maneira em que nos dispomos a observá-la.

A primazia da liberdade transforma nossos encontros no possível aquilo que se propõe em fazer com excelência, só assim extinguiremos à vontade para encontrar mecanismos para superar a dificuldade de transformar a razão em ação.

A falta de liberdade é a falta de razão justificada das atitudes com ideias céticas pela falta de vontade, é a materialização da infelicidade dentro de uma pessoa. O isolamento com o mundo. Viver a própria vida ouvindo somente a própria voz.

Nossas atitudes escrevem nosso destino. Nós somos responsáveis pela vida que temos e por todas aquelas com as quais sistemicamente nos relacionamos, porque sempre há outras que também são parte de nós. Viver de verdades e achar que há certezas é cultivar a ilusão, sendo dependente da própria forma de pensar, sendo egoístas de acreditar que não há nada além daquilo que permeia dentro de cada um de nós.

Por isso, o mais certo, não é dizer que seja possível mudar nossos *mapas*, mas o termo correto é ressignificar eles. Não é possível mudar algo que já foi, mas é possível adicionar elementos através de novas experiências no qual possibilite

acrescentar informações que faça com que se construa outras perspectivas que conflitem com as crenças passadas. Esse conflito é justamente a forma mais objetiva e funcional que podemos utilizar para ressignificar nossos *mapas*.

Nesse ponto, torna-se possível entender o pensamento de René Descartes, quando ele diz que só existe sentido na vida quando há dúvidas. Dúvidas geram incertezas, e por isso mesmo, para conflitar uma incerteza há a necessidade de experienciar.

A experiência é um estado de consciência e torna-se a única maneira de entender aquilo que realmente tem mais valor para que seja mais coerente e condizente com a realidade presente. São as experiências que irão agregar informações capazes de conflitar com aquilo que acreditamos. Todos os elementos constitutivos do eu são adquiridos no decorrer da vida, incluindo nossos modelos mentais.

*“Os homens embora devam morrer, não nasceram para morrer, mas para
recomeçar.”*

(Hannah Arendt)

Para querer dar valor à vida e tornar-se possível encontrar a boa vida que vale por si a razão de viver, seja talvez necessário querer que nossa finitude seja a representação concreta de confirmação. Por isso, faça a pergunta a cada novo instante que lhe falta para viver, se seria realmente corajoso o suficiente para afirmar que a vida é como ela está, que vive neste momento, é a mesma vida que quer que se repita pela eternidade que lhe resta, assumindo toda a responsabilidade de cada instante *territorial*, assumindo que tudo pertence unicamente a você, desde o instante que nasceu até a própria morte. Se assim fizer é porque este instante de vida representa de fato você e toda a vida que está insistentemente escolhendo daqui para frente, VIVER!

“A esperança sempre faz mais sentido para os acovardados, para aqueles que não conseguem ser quem é, e que vivem ao acaso, adiando a vida para um dia ser.”

(Marcello de Souza)

10 Eu duvido, logo penso, logo existo.

PRINCIPAIS REFERÊNCIAS E FONTES DE INSPIRAÇÃO

ADLER, A. **The individual psychology of Alfred Adler**: a systematic presentation in selections from his writings. New York: Harper, 1964.

ADLER, A. **Superiority and social interest**: a collection of later writings. New York: W. W. Norton & Company, 1979.

ALMEIDA, G. A. de. **Liberdade e moralidade segundo Kant**. Rio de Janeiro: Analytica, 1997.

ANDRÉ, C. **Psicologia Del Miedo/The Psychology of the Fear**: Temores, Angústias Y Fobias/Fright, Anguish and Phobias. Editorial Kairós, 2006.

ARENDT, H. **A condição humana**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2009.

ARISTÓTELES. **A ética**. Tradução e notícia histórico-bibliográfica Cássio M. Fonseca. Rio de Janeiro: Ediouro, 1985.

BAR-ON, R.; PARKER, J. D. A. **Manual da inteligência emocional**. São Paulo: Artmed, 2000.

BACHELARD, G. **O Novo Espírito Científico**. São Paulo: Câmara Brasileira do Livro, 1978.

BARROS FILHO, C. **Felicidade**. 2012. 1 vídeo (58:18 min). Publicado pelo canal Sandro Mariano, 10 nov. 2013. Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=rgWrovpS9PE>. Acesso em: 15 mar. 2016.

BARROS FILHO, C. **Felicidade é aqui e agora**. TED, São Paulo, 2016. 1 vídeo (16:35 min). Publicado pelo canal TEDx Talks. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=HsQx02JdZ2Q>. Acesso em: 15 dez. 2016.

BARROS FILHO, C. **Liberdade**. 2009. 1 vídeo (1:58:03 min). Publicado pelo canal Documentários 10. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=zUWgoLQI77g>. Acesso em: 15 mar. 2016.

BARROS FILHO, C. **Negar a fórmula e viver a vida**. [s. d.]. Podcast. Publicado pelo canal Rogério Rodrigues. Disponível em: <https://soundcloud.com/user-195018262/negar-a-formula-e-viver-a-vida-por-clovis-de-barros-filho>. Acesso em: 7 jan. 2016.

BARROS FILHO, C. **O que estamos fazendo de nós mesmos?** Uma perspectiva sobre ética e nossa relação com o trabalho. 2013. 1 vídeo (1:15:26 min). Publicado pelo canal Escola de Governo do Estado de São Paulo – Egesp. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=5AYj0_jmPks. Acesso em: 15 dez. 2016.

BARROS FILHO, C. **Razão e sentimentos**. 2010. 1 vídeo (2:09:38 min). Publicado pelo canal DiSiqueira 8. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=3V_lWa4rsiY. Acesso em: 9 mar. 2016.

BARROS FILHO, C. **Vida que vale a pena ser vivida**. São Paulo: Vozes, 2010.

BAUMAN, Z. **Cegueira moral**. Rio de Janeiro: Zahar, 2013.

BAUDRILLARD, J. **A sociedade do consumo**. São Paulo: Edições 70, 2009.

BENNETT, M. R., & HACKER, P. M. S. **Philosophical foundations of neuroscience**. Oxford: Blackwell, 2003.

BERNAL, A. O. **Las relaciones humanas: psicología social teórica y aplicada**. Madrid: Biblioteca Nueva, 2007.

BICCA, L. **Racionalidade moderna e subjetividade**. São Paulo: Edições Loyola, 1997.

BROWN, B. **A coragem de ser imperfeito**: como aceitar a própria vulnerabilidade, vencer a vergonha e ousar ser quem você é. Rio de Janeiro: Sextante, 2016.

BROWN, B. **O poder da vulnerabilidade**. 2013. 1 vídeo (20:19 min). Publicado pelo canal Civilistica Revista Eletrônica. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?time_continue=8&v=n7tql5Oxol4. Acesso em: 9 mar. 2016.

BRUCKNER, P. A Euforia Perpétua. Algés: Difel, 2002.

CHAUÍ, M. S. **Espinosa: Uma filosofia da liberdade** (2a. ed.). São Paulo: Moderna, 2005.

COOPER, R.; SAWAY, A. **Inteligência emocional nas empresas**. São Paulo: Campus, 1997.

COSTARDI, A. C. **Quebrando o espelho**: os enigmas do ser humano. São Paulo: Martini Claret, 1997.

CONTEÚDO aberto. In: Wikipédia: a enciclopédia livre. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Mecanismo_de_defesa> Acesso em: 14 nov 2019.

CONTEÚDO aberto. In: Wikipédia: a enciclopédia livre. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Sistema_sensorial> Acesso em: 14 nov 2019.

COPI, I. M. **Introdução à Lógica**. São Paulo: Mestre Jou, 1981.

CORTELLA, M. S.; BOFF, L.; BETTO, F. **Felicidade**. 2016. 1 vídeo (52:22 min). Publicado no canal Sempre um Papo. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=e_fmp7CecbU. Acesso em: 16 dez. 2016.

COWEN, A; KELTNER, D. **Self-report captures 27 distinct categories of emotion bridged by continuous gradients**. New York. 09/02/ 2017. Acessado em: < <http://www.pnas.org/content/early/2017/08/30/1702247114>>

COWEN, A; KELTNER, D. **Map – 27 distinct categories of emotion bridged by continuous gradients**. New York. 09/02/ 2017. Acessado em: < <https://s3-us-west-1.amazonaws.com/emogifs/map.html> >

COZOLINO, L. **The neuroscience of psychotherapy**: healing the social brain. New York: W. W. Norton & Company; Edição do Kindle, 2017.

CSIKZENTMIHALYI, M. **A descoberta do fluxo**: psicologia do envolvimento com a vida cotidiana. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.

DAMASIO, A. R. **O erro de Descartes**. São Paulo: Schwarcz, 2014.

DAMASIO, A. O erro de Descartes: **Emoção, razão e o cérebro humano**. São Paulo: Companhia das Letras, 2012.

DAMASIO, A. **The strange order of things**: life, feeling, and the making of cultures. New York: Knopf Doubleday Publishing Group; Edição do Kindle, 2018

DEBORD, G. **A sociedade do espetáculo**. São Paulo: Contraponto Editora, 1997.

DESCARTES, R. **Discurso do método**. São Paulo: L&PM, 2015.

DELEUZE, G. **Nietzsche e a filosofia**. Tradução de Edmundo Fernandes Dias e Ruth Joffity Dias. Rio de Janeiro: Editora Rio, 1976.

DELEUZE, G. **Spinoza. Philosophie pratique**. Paris: Les Éditions de Minuit, 2003.

EKMAN, P. **El rostro de las emociones**. Barcelona: RBA Libros, 2017.

ERIKSON, E. H. **O Ciclo de Vida Completo**. São Paulo: Artmed, 1998.

ERIKSON, E. H. **Identidade Juventude e Crise**. Rio de Janeiro: Zahar, 1976.

ESPECIAL MEMÓRIA. **Revista Scientific American (Mente e Cérebro)**. São Paulo: Editora Segmento, 2019.

FADIMAN, J.; FRAGER, R. **Teorias da personalidade**. São Paulo: Harbra, 1939.

FERNÁNDEZ-ABASCAL, E. G., RODRÍGUEZ, B. G., SÁNCHEZ, M. P. J., DÍAZ, M. D. M., & SÁNCHEZ, F. J. D. **Psicología de la emoción**. Editorial Universitaria Ramón Areces, 2010.

FERRY, L. **Aprender a viver**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2010.

FOERSTER, H. **Sistema Autoorganizadores y sus Ambientes**. In: Pakman, M. Las Semillas de la Cibernética. Barcelona: Gedisa, 1996.

FORTES, I. **Transformando dor em alegria**. 2016. 1 vídeo (47:56 min). Publicado pelo canal Café Filosófico CPFL. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=qBTByIosRY>. Acesso em: 30 jun. 2016.

Fontes, I. **Transformando dor em alegria**. 1 vídeo (1:33:36 seg). Publicado pelo canal CPFL. Disponível em: I. https://www.youtube.com/watch?v=o1oKDncyb_0. Acesso em: 21 novembro. 2019.

FOUCAULT, M. **Microfísica do poder**. Rio de Janeiro: Graal, 1988.

FOX, J. **O essencial de Moreno**. Textos sobre psicodrama, terapia de grupo e espontaneidade. São Paulo: Ágora, 2002.

FRANKL, V. E. L. **Em busca do sentido**. São Paulo: Vozes, 2015.

FREITAS NETO, J. A. de. **Hannah Arendt: a capacidade de julgar**. 2018. 1 vídeo (47:37 min). Publicado pelo canal Café Filosófico CPFL. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=toVanA_7Y28. Acesso em: 9 mar. 2018.

GIACOIA JR., Oswaldo. **Labirintos da alma: Nietzsche e a auto supressão da moral**. Campinas: Unicamp, 1997.

GOLEMAN, D. **O cérebro e a Inteligência Emocional – Novas perspectivas**. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2011.

GONÇALVES, C. S. **Lições de psicodrama: Introdução ao pensamento de J. L. Moreno**. São Paulo: Ágora, 1988.

HARARI, Y. **Homo Deus**. São Paulo. Companhia das Letras, 2017.

HERZOG, R. **O homem diante das transformações do mundo**. 2017. 1 vídeo (47:57 min). Publicado pelo canal Café Filosófico CPFL. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=JAh8PqrnEeM>. Acesso em: 22 jul. 2017.

HERCULANO-HOUZEL, S. **O cérebro nosso de cada dia**: descobertas da neurociência sobre a vida cotidiana. Rio de Janeiro: Vieira&Lent, 2002.

KANDEL, E.; SCHWARTZ, J; THOMAS, M.; HUDSPETH, A.J. **Princípios de Neurociências**. São Paulo: Artmed Editora, 2014

KANT, I. **A religião nos limites da simples razão**. Lisboa: Edições 70, 1992.

KANT, I. **Crítica da razão pura**. 4. ed. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 1997.

KARNAL, L. **Palestra para a vida**. 2017. 1 vídeo (1:18:03 min). Publicado pelo canal Intellectus!. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=X7fIxFRjFRM>. Acesso em: 22 jul. 2017.

KARNAL, L. **Os velhos e os novos pecados**. 2014. 1 vídeo (1:42:29 min). Publicado pelo canal Andre Deak. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=_36Bute_ZHo&t. Acesso em: 3 dez. 2016.

KORZYBSKI, A. **Science and sanity**: an introduction to non-aristotelian systems and general semantics. 4th ed. Lakeville, CT, EUA: Institute of general semantics, 1958.

KRZNARIC, R. **O poder da empatia**: a arte de se colocar no lugar do outro para transformar o mundo. São Paulo: Zahar. 2015.

KORZYBSKI, A. **Science and Sanity**: An Introduction to Non-Aristotelian Systems and General Semantics. New York: Inst of General Semantics, 1995.

KOLB, B.; WHISHAW, I. Q. **Neurociência do comportamento**. São Paulo: Manole, 2002.

LEDOUX, J. **The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life**. New York: Simon and Schuster, 1998.

LEVY, P. **A inteligência coletiva: por uma antropologia do ciberespaço**. São Paulo: Loyola, 2000.

LOFTUS, E. KETCHAM, K. **Juicio a la memoria: testigos presenciales y falsos culpables**. Madrid: Alba Editorial, 2010.

LURIA, A. **Pensamento e Linguagem. As últimas conferências de Luria**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

LURIA, A. R.. **Desenvolvimento Cognitivo**. São Paulo: Ícone Editora, 2008.

MATOS, O. **Tempo sem experiência**. 2016. 1 vídeo (52:00 min). Publicado pelo canal Território Conhecimento. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=pVXl6c_MiAM. Acesso em: 22 jul. 2017.

MAQUIAVEL, N. **O príncipe**. Tradução de Lívio Xavier. São Paulo: Nova Cultural, 1996.

MARSHALL, R. B. **Comunicação não violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais**. São Paulo: Summus, 2003.

MACHADO, A. B. **Neuroanatomia funcional**. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2003.

MORENO, J. L. **Psicodrama**. São Paulo: Cultrix, 1991.

MORIN, E. **A Cabeça Bem-Feita**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2008.

MORIN, E. **Ciência com Consciência**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2002.

MORIN, E. **O Método 1: a natureza da natureza**. Porto Alegre: Sulina, 2003.

MORIN, E. **Mi Camino**. Barcelona: Gedisa, 2010.

MOSÉ, V. **Anamnese**. 2012. 1 vídeo (29:23 min). Publicado pelo canal Anamnese Entrevistas. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=thJxZl0C24Q&t>. Acesso em: 1 dez. 2016.

NIETZSCHE, F. **Além do bem e do mal**. São Paulo: L&PM, 2005.

NIETZSCHE, F. **Assim falou Zaratustra**. São Paulo: Martin Claret, 2013.

NIETZSCHE, F. **Escritos sobre educação**. Rio de Janeiro: Ed. PUC – Rio; São Paulo: Loyola, 2003.

NIETZSCHE, F. **A gaia ciência**. Tradução de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2001.

NIETZSCHE, F. **A filosofia na época trágica dos gregos**. São Paulo: Nova Cultural, 1999.

PASELLO, A. **O que é pensamento sistêmico?** Instituto Jetro, 2007.
Disponível em: <http://www.institutojetro.com/artigos/administracao-geral/o-que-e-pensamento-sistemico.html>. Acesso em: 5 out. 2014.

PONDÉ, L. F.; TIBURI, M. **Filosofia na Alcova** – Parte I. 2012. 1 vídeo (46:00 min). Publicado no canal Tube Brasil Full nº 3. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=u6hwcVTVoV8>. Acesso em: 22 dez. 2016.

PONDÉ, L. F.; TIBURI, M. **Filosofia na Alcova** – Parte II. 2012. 1 vídeo (44:02 min). Publicado no canal Tube Brasil Full nº 3. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=sbOD0RGorgM>. Acesso em: 22 dez. 2016.

PONDÉ, L. F.; TIBURI, M. **Filosofia na Alcova** – Parte III. 2012. 1 vídeo (45:54 min). Publicado no canal Tube Brasil Full nº 3. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=3486MrXp1tQ>. Acesso em: 22 dez. 2016.

RAUCH, A.; FRESE, M. **Psychological approaches to entrepreneurial success**: a general model and an overview of findings. *In*: COOPER, C.L.; ROBERTSON, I. T. (eds.). *International Review of Industrial and Organizational Psychology*. Chichester: Wiley, 2000. p. 101-142.

REGIS, L. **Coaching sistêmico**: um caminho de conquistas através do ser. Parede: Principia Editora, 2013.

ROGERS, C. R. **Client-centered therapy**. Boston, Houghton Mifflin, 1951.

ROGERS, C. R. **Torna-se pessoa**. São Paulo: Martins Fontes, 1961.

ROGERS, C. R. **Um jeito de ser**. São Paulo: EPU Editora Pedagógica e Universitária, 1983.

ROUSSEAU, J. J. **Discurso sobre a origem e os fundamentos da desigualdade entre os homens**. São Paulo: L&PM, 2008.

SAARNI, C. **The Development of Emotional Competence. Guilford series on social and emotional development**. New York, NY. Guilford Press, 1999.

SACKS, O. **Uncle Tungsten: Memories of a Chemical Boyhood**. New York. Vintage Books USA. 2002.

SAFATLE, V. **Por um colapso do indivíduo e de seus afetos**. Instituto CPFL, 2015. Disponível em: <https://www.institutocpfl.org.br/2015/09/29/por-um-colapso-do-individuo-e-de-seus-afetos-com-vladimir-safatle-versao-na-integra/>. Acesso em: 21 dez. 2016.

SARTRE, J-P. **O existencialismo é um humanismo**. São Paulo: Nova Cultural, 1987.

SARTRE, J-P. **O imaginário: psicologia fenomenológica da imaginação**. São Paulo: Ática, 1996.

SARTRE, J-P. **O ser e o nada: ensaio de ontologia fenomenologia**. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 1997.

SENGE, P. M. **A quinta disciplina: arte, teoria e prática de aprendizagem**. São Paulo: Best Seller, 1990.

SCHOPENHAUER, A. **O mundo como vontade e como representação**. São Paulo: Edições e Publicações Brasil, 1951.

SILVA, F. L. **Sartre e o existencialismo**. 2018. 1 vídeo (1:29:50 min). Publicado no canal Território Conhecimento. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=6ra45z_DWi4. Acesso em: 7 dez. 2018.

SPINOZA, B. **Ética**. Belo Horizonte: Autêntica, 2008.

TIBURI, M. **Felicidade?** – Parte I. 2011. 1 vídeo (50:00 min). Publicado pelo canal Sempre um Papo. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=jjAkH0yxPcE&t>. Acesso em: 22 dez. 2016.

TIBURI, M. **Felicidade?** – Parte II. 2011. 1 vídeo (47:08 min). Publicado pelo canal Sempre um Papo. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=2NSyVuJWBf8&t>. Acesso em: 22 dez. 2016.

TIBURI, M. **Felicidade?** – Parte III. 2012. 1 vídeo (47:21 min). Publicado pelo canal Sempre um Papo. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=6Ri8ZgKRISY&t>. Acesso em: 22 dez. 2016.

TIBURI, M. **Felicidade?** – Parte IV. 2012. 1 vídeo (46:16 min). Publicado pelo canal Sempre um Papo. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=0kDb6Xq1ZpQ&t>. Acesso em: 22 dez. 2016.

TIBURI, M. **Tristeza**. 2016. 1 vídeo (1:27:35). Publicado pelo canal Território Conhecimento. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=JOB1Oyw4gFo>. Acesso em: 30 dez. 2016.